



CARDÁPIO

DESJEJUM

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026	21/03/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
BEBIDA QUENTE	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA				proteína		panificação extra
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
		1 opção de frios				
COMPLEMENTO 2	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou mamão ou melão ou melancia



CARDÁPIO

ALMOÇO

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026	21/03/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes
PRATO PRINCIPAL	frango grelhado 180g/297kcal	carne moída 180g/400kcal	coxa e sobrecoxa 250g/380kcal	suíno frito 200g/500kcal	iscas bovina 180g/400kcal	bife acebolado 180g/450kcal
GUARNIÇÃO	creme de mandioca 120g/130kcal	polenta 120g/90kcal	batata doce 120g/91kcal	farofa 120g/410kcal	legumes salteados 120g/100kcal	batata frita 120g/375kcal
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	berinjela recheada	cuscuz vegano + ovo cozido	almondega vegana ao sugo	hamburguer vegano
	150g/195kcal	150g/200kcal	150g/165kcal	150g/180kcal	150g/200kcal	150g/200kcal
FRUTA	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou melancia



CARDÁPIO

JANTAR

RESPONSÁVEL: VANESSA FERREIRA SANTOS

	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SALADA	tomate	tomate	tomate	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	legumes	legumes	legumes	legumes	legumes	
PRATO PRINCIPAL	suino frito	frango grelhado	carne moída	coxa e sobrecoxa	iscas bovina	
	200g/500kcal	180g/297kcal	180g/400kcal	250g/380kcal	180g/400kcal	
GUARNIÇÃO	creme de mandioca	polenta	batata doce	farofa	legumes salteados	
	120g/130kcal	120g/90kcal	120g/91kcal	120g/410kcal	120g/100kcal	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja ao sugo	mix vegano (legumes+g.b.)	berinjela recheada	cuscuz vegano + ovo cozido	almondega vegana ao sugo	
	150g/195kcal	150g/200kcal	150g/165kcal	150g/180kcal	150g/200kcal	
FRUTA	fruta	fruta	fruta	fruta	fruta	
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	

OBS. Banana ou maçã ou laranja ou melancia