## DESJEJUM

| | 02/11/2026 | 03/11/2026 | 04/11/2026 | 05/11/2026 | 06/11/2026 | 07/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SABADO |
| BEBIDA QUENTE | FERIADO NACIONAL | café | café | café | café | café |
| | FERIADO NACIONAL | chá | chá | chá | chá | chá |
| | FERIADO NACIONAL | leite de vaca | leite de vaca | leite de vaca | leite de vaca | leite de vaca |
| | FERIADO NACIONAL | leite vegetal | leite vegetal | leite vegetal | leite vegetal | leite vegetal |
| ACHOCOLATAD | FERIADO NACIONAL | achocolatado | achocolatado | achocolatado | achocolatado | achocolatado |
| GORDURA | FERIADO NACIONAL | margarina | margarina | margarina | margarina | margarina |
| PANIFICAÇÃO | FERIADO NACIONAL | pão francês | pão francês | pão francês | pão francês | pão francês |
| PANIFICAÇÃO | FERIADO NACIONAL | | pão de forma | | | bolo |
| COMPLEMENTO 1 | FERIADO NACIONAL | ovos mexidos | ovos mexidos | ovos mexidos | ovos mexidos | ovos mexidos |
| | FERIADO NACIONAL | | | | | carne moída |
| COMPLEMENTO 2 | FERIADO NACIONAL | pasta salgada | pasta salgada | pasta salgada | pasta salgada | pasta salgada |
| | FERIADO NACIONAL | pasta doce | pasta doce | pasta doce | pasta doce | pasta doce |
| FRUTA | FERIADO NACIONAL | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca |

## ALMOÇO

| | 02/11/2026 | 03/11/2026 | 04/11/2026 | 05/11/2026 | 06/11/2026 | 07/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SABADO |
| SALADA | FERIADO NACIONAL | tomate | tomate | tomate | tomate | tabule |
| | FERIADO NACIONAL | folhas | folhas | folhas | folhas | folhas |
| | FERIADO NACIONAL | beterraba | cenoura refogada | seleta de legumes | batata doce | maionese de batata |
| PRATO PRINCIPAL | FERIADO NACIONAL | frango xadrez | tiras de carne acebolada | coxa e sobrecoxa | carne moida | Bife acebolado |
| | FERIADO NACIONAL | 250g | 180g | 250g | 180g | 180g |
| GUARNIÇÃO | FERIADO NACIONAL | macarrão alho e óleo | Batata sautê | Farofa de cebola | Cuscuz | creme de milho |
| | FERIADO NACIONAL | 120g | 120g | 120g | 120g | 120g |
| OPÇÃO VEGETARIANA | FERIADO NACIONAL | Kibe de pts | grão-de-bico refogado | Hamburguer de Quinoa | Pimentão recheado c/ proteína de soja | Hamburguer de lentilha |
| | FERIADO NACIONAL | 150g | 150g | 150g | 150g | 150g |
| FRUTA | FERIADO NACIONAL | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca |
| PRATO BASE | FERIADO NACIONAL | arroz integral | arroz integral | arroz integral | arroz integral | arroz integral |
| | FERIADO NACIONAL | arroz branco | arroz branco | arroz branco | arroz branco | arroz branco |
| | FERIADO NACIONAL | feijão com caldo | feijão com caldo | feijão com caldo | feijão com caldo | feijão com caldo |

## JANTAR

| | 02/11/2026 | 03/11/2026 | 04/11/2026 | 05/11/2026 | 06/11/2026 | 07/11/2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SABADO |
| SALADA | FERIADO NACIONAL | tomate | tomate | tomate | tomate | |
| | FERIADO NACIONAL | folhas | folhas | folhas | folhas | |
| | FERIADO NACIONAL | beterraba | cenoura refogada | seleta de legumes | Batata doce | |
| PRATO PRINCIPAL | FERIADO NACIONAL | carne de panela | frango em cubos ao molho | bisteca acebolada | frango crocante | |
| | FERIADO NACIONAL | 180g | 250g | 180g | 180g | |
| GUARNIÇÃO | FERIADO NACIONAL | cuscuz | Creme de milho | mandioca | Polenta | |
| | FERIADO NACIONAL | 120g | 120g | 120g | 120g | |
| OPÇÃO VEGETARIANA | FERIADO NACIONAL | Quinoa refogada | pimentão recheado c/ pts | lentilha refogada | Kibe de grão de bico | |
| | FERIADO NACIONAL | 150g | 150g | 150g | 150g | |
| FRUTA | FERIADO NACIONAL | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | Fruta da epoca | |
| PRATO BASE | FERIADO NACIONAL | arroz integral | arroz integral | arroz integral | arroz integral | |
| | FERIADO NACIONAL | arroz branco | arroz branco | arroz branco | arroz branco | |
| | FERIADO NACIONAL | feijão com caldo | feijão com caldo | feijão com caldo | feijão com caldo | |