

CARDÁPIO 09/03/2026 à 13/03/2026

CAFÉ DA MANHÃ	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
FRUTA	Melão	Laranja	Melancia	Mamão	Banana
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos	Cubos bovino acebolado	Ensopado de frango com legumes	Carne moída	Isca de frango grelhada
PRATO VEGETARIANO	Lentilha ao molho	Nuggets de soja ***	Curry de grão de bico	Omelete de lentilha	Soja cozida com tomate
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com cheiro verde	Batata doce	Cuscuz amanteigado *	Cuscuz com cebolinha	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia de chocolate* ** **	Pão com queijo * ** **	Bolo de formigueiro* ** **	Mungunzá * ** **	Pão com requeijão * ** **
BEBIDAS	Café / Leite * ** Suco de Acerola	Café / Leite * ** Suco de manga	Café / Leite * ** Suco de abacaxi	Café / Leite * ** Suco de cajá	Café / Leite * ** Suco de goiaba
ALMOÇO	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
SALADA CRUA	Alface, cebola e tomate	Acelga, cenoura ralada e manga	Repolho ,abacaxi e tomate	Alface, pepino e cenoura	Mix de repolho e tomate
SALADA COZIDA	Abobrinha e beterraba	Abóbora e batatinha	Chuchu e cenoura	Abobrinha e beterraba	Mix de batatas c/ orégano
MOLHO	Ervas	Agridoce	Verde	Tártaro * **	Mostarda*
PRATO PRINCIPAL	Filé de frango ao molho vermelho Bife de panela	Isca de frango acebolada Escondidinho de carne moída**	Creme de frango Carne de sol acebolada	Frango xadrez Isclas de fígado aceboladas	Moqueca de peixe Picadinho de carne
VEGETARIANO	Soja à chinesa	Omelete de ervilha*	Lentilha refogada com legumes	Escondidinho de soja* **	Moqueca de grão de bico com banana
GUARNIÇÃO	Farofa crocante	Macarrão com orégano***	Quibebe de abóbora	Purê de batata*	Pirão de peixe/ pirão de legumes
ACOMPANHAMENTOS	Arroz c/ cenoura Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral com ervilha Feijão carioca	Arroz com açafrão Arroz integral Feijão preto	Arroz branco Arroz integral colorido Feijão carioca	Arroz c/ milho Arroz integral Feijão de corda
SOBREMESA	Melancia	Espumone de morango* **	Melão	Brigadeiro de pote *	Laranja
SUCO	Suco de cajá	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de abacaxi
JANTAR	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03
PROTEÍNA	Cubos de carne à portuguesa Fricassê de frango* ***	Paçoca de carne Frango guisado	Bife de panela Isca de frango com manjeriço	Isclas de carne com legumes Cubo suíno ao molho barbecue	Cubo de frango acebolado Jardineira de carne
VEGETARIANO	Salpicão vegano com lentilha	Soja à bolonhesa	Ervilha ao vinagrete	Estrogonofe de grão de bico	Jardineira de soja
SALADA	Alface, repolho e manga	Batatinha, cenoura e beterraba	Alface, tomate e pimentão	Abobrinha, chuchu e cenoura	Acelga, beterraba e cebola
MOLHO P/ SALADA	Limão	Verde	Manga	Ervas	Agridoce
ACOMPANHAMENTO I	Sopa de legumes	Canjica*	Caldo verde	Mungunzá*	Creme de abóbora
ACOMPANHAMENTO II	Cuscuz amanteigado	Macarrão ao molho pesto***	Cuscuz com calabresa**/cuscuz simples	Arroz com milho	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO III	Batata doce	Macaxeira	Cará	Macaxeira	Batata doce
PÃO/TORRADA	Torrada***	Pão***	Torrada***	Pão***	Torrada***
CAFÉ/LEITE	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
SUCO	Suco de caju	Suco de abacaxi	Suco de acerola	Suco de manga	Suco de goiaba

*Contém lactose ** Contém produtos de origem animal ***Contém glúten