

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

Composição	(30/03/26)	(31/03/26)	(01/04/26)	(02/04/26)		
Saladas	Repolho Beterraba	Pepino Vinagrete	Mix de folhas Com cebola Rabanete	Batata Cenoura c/ vagem	FECHADO	FECHADO
Prato principal	Isca de frango	Carne suína em Cubos	Arroz Boliviano	Coxa assada		
Opção vegetariana	Charuto de pts	Bolinho De grãos	Couve flor Gratinada	Pts com ervilha		
Guarnição	Macarrão	Farofa de Banana	Batata Doce	Creme de milho	FECHADO	FECHADO
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo		
Sobremesa	Melancia	Laranja	Melão	Melancia		

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

V.E.T Proteína Animal	Calorias 890	Calorias 892	Calorias 885	Calorias 864		
--------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 826	Calorias 828	Calorias 840	Calorias 854		
---------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

	(30/03/26)	(31/03/26)	(01/04/26)	(02/04/26)		
Bebidas	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	FECHADO	FECHADO
Panificação	Pão Francês 1 unid.	Pão Francês 1 unid.	Pão francês 1 und. Ou Bolo 40g)	Pão francês 1 unid.		
Gordura	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)		
Complemento 1 e 2	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)		

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO

	ou	ou	ou	ou		
			Carne moída			
Fruta	Melancia	Laranja	Melão	Banana		

Achocolatado	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)		
--------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--	--

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**

• **Segunda**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Peito de frango, óleo, sal, vinagre, alho,

Prato vegano: Proteína de soja, repolho, óleo, sal, alho, pimentão, cheiro verde, colorau.

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, colorau

. Salada: Beterraba, repolho

Fruta: Melancia.

• **Terça**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne suína, óleo, sal, alho, vinagre

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, grão de bico, soja, farinha de trigo, ovo.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo, cebola, banana da terra.

Salada: Pepino, tomate, cebola, azeite, vinagre, cheiro verde.

Fruta: Laranja

• **Quarta**

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne bovina, óleo, sal, alho, tomate, cebola, cheiro verde, extrato, batata, banana da Terra

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, leite, cheiro verde, couve flor, queijo.

Guarnição: Batata doce .

Salada: Repolho, alface, rabanete, cebola.

Fruta: Melão.

• **Quinta**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Coxa e sobrecoxa óleo, sal, alho, vinagre, açafrão.

Prato vegano: Proteína de soja, , óleo, sal, cheiro verde, ervilha.

Guarnição: Milho verde, leite, sal, óleo ,cebola,

Salada: Batata, cenoura, vagem.

Fruta: Melancia

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO**