

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO

Composição	(23/03/26)	(24/03/26)	(25/03/26)	(26/03/26)	(27/03/26)	(28/03/26)
Saladas	Repolho cenoura	chuchu cozido tabule cenoura	Mix de folhas Com laranja rúcula	Batata doce repolho roxo	Acelga pepino	Alface Beterraba
Prato principal	Linguiça Assada	Coxa e sobrecoxa	Carne moída	Feijoada	Ísca de frango empanado	Peixe frito
Opção vegetariana	Pts ao molho	Croquete de mandioca recheado	Escondidinho de pts	Feijoada vegana	Lasanha de berinjela	Tomate recheado
Guarnição	Farofa de ovo	Macarrão ao molho	Purê de batata	Farofa colve	Macarrão	Pirão
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Mamão
V.E.T Proteína Animal	Calorias 879	Calorias 886	Calorias 876	Calorias 898	Calorias 895	Calorias 896

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 881	Calorias 841	Calorias 845	Calorias 838	Calorias 815
---------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

	(23/03/26)	(24/03/26)	(25/03/26)	(26/03/26)	(27/03/26)	(28/03/26)
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)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)
Panificação	Pão Francês 1 unid.	Pão Francês 1 unid. Ou Torta de frango	Pão francês 1 und. Ou Bolo Chocolate (40g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Ou Pão doce	Pão francês 1 unid.
Gordura	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	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)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)
	ou	ou	ou	ou	ou	ou
		Pasta de grão de bico	Carne moída		-	Queijo
Fruta	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Mamão

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

Achocolatado	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	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: Linguiça, óleo.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo, ovo.

Salada: Cenoura, 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: Coxa e sobrecoxa, óleo, sal, alho, vinagre, açafrão.

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

Guarnição: Macarrão, alho, óleo, sal, cheiro verde, colorau.

Salada: Cenoura, chuchu, tabule, farinha de quibe, alface.

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

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, leite, cheiro verde, tomate, cebola, extrato, batata, leite, margarina.

Guarnição: Batata, margarina, leite, sal.

Salada: Rúcula, repolho, alface, laranja.

Fruta: Melão.

- **Quinta**

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

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

Prato principal: Paleta, pé, rabo suíno, calabresa, bacon óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, feijão preto, óleo, sal, cheiro verde, cenoura, abobora.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo ,cebola, couve.

Salada: Batata doce, repolho.

Fruta: Melancia

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO

- **Sexta**

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

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

Prato principal: peito de frango, óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, berinjela, óleo, sal, extrato, queijo.

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, cebola.

Salada: Acelga, pepino.

Fruta: Laranja

Sábado

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

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

Prato principal: Peixe, óleo, sal limão.

Prato vegano: Tomate, proteína de soja, sal, óleo, extrato, cheiro verde.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo, cebola, cheiro verde.

Salada: Alface, beterraba .

Fruta: Mamão.