

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

Composição	(06/04/26)	(07/04/26).	(08/04/26).	(09/04/26)	(10/04/26)	(11/04/26)
<b>Saladas</b>	Repolho Macarronesse	chuchu cozido tabule cenoura	Mix de folhas Beterraba	Batata doce repolho roxo	Acelga pepino	Alface Beterraba
<b>Prato principal</b>	Risoto	Linguiça assada	Coxa E sobrecoxa	Feijoada	Strogonoff Carne	Isca de frango
<b>Opção vegetariana</b>	Pts ao molho	Omelete	Torta de legumes	Feijoada vegana	Strogonoff de grãos	Tomate recheado
<b>Guarnição</b>	Farofa de ovo	Mandioca	Macarrão	Farofa colve	Batata palha	Legumes
<b>Prato base</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Paçoca

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

<b>V.E.T Proteína Animal</b>	Calorias 898	Calorias 879	Calorias 876	Calorias 898	Calorias 896	Calorias 896
--------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

<b>V.E.T Proteína Vegetal</b>	Calorias 853	Calorias 881	Calorias 841	Calorias 845	Calorias 848	Calorias 815
---------------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

	<b>(06/04/26)</b>	<b>(07/04/26)</b>	<b>(08/04/26)</b>	<b>(09/04/26)</b>	<b>(10/04/26)</b>	<b>(11/04/26)</b>
<b>Bebidas</b>	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)
<b>Panificação</b>	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.
<b>Gordura</b>	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)
<b>Complemento 1 e 2</b>	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)



**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, alho, óleo, sal, azeitona, extrato, cheiro verde.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo, ovo

. Salada: Macarrão, maionese, 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: Linguiça

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, tomate, cebola, queijo, ovo.

Guarnição: Mandioca .

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: Coxa e sobrecoxa ,sal, óleo, vinagre, açafraão.

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

Guarnição: Macarrão, óleo, extrato, sal.

Salada: Beterraba, repolho, alface.

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.

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

Fruta: Melancia

• **Sexta**

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

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

Prato principal: Carne bovina, óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato, creme de leite, leite.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, extrato, creme de leite, leite, grão de bico, soja.

Guarnição: batata palha

Salada: Acelga, pepino.

Fruta: Laraja

**Sabádo**

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 vinagre, açafraão.

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

Guarnição: Chuchu, batata, cenoura, sal, azeite.

Salada: Alface, beterraba.

Fruta: Paçoca.