

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

| Composição | (11/05/26) | (12/05/26) | (13/05/26). | (14/05/26) | (15/05/26) | (16/05/26) |
|--------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|------------------------------|
| Saladas | Repolho Couve | Tabule Chuchu | Macarronese Acelga | Repolho Alface | Cenoura Beterraba | Rúcula Alface |
| Prato principal | Bobó de frango | Cozido de carne c/legumes | Bisteca suína | Isca de frango | Coxa e sobrecoxa | Lasanha |
| Opção vegetariana | Bobó de soja | Cozido de pts | Omelete | Panqueca de pts | Tomate recheado | Abobrinha verde Gratinada |
| Guarnição | Batata palha | Farofa | Abóbora cozida | Macarrão | Batata doce | Farofa agridoce |
| 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 |

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

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Sobremesa | Melancia | Melão | Laranja | Banana | Melancia | Gelatina |
| V.E.T Proteína Animal | Calorias 895 | Calorias 987 | Calorias877 | Calorias928 | Calorias 912 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| V.E.T Proteína Vegetal | Calorias 848 | Calorias 836 | Calorias 845 | Calorias 843 | Calorias 852 | Calorias 841 |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

| | (11/05/26) | (12/05/26) | (13/05/26) | (14/05/26) | (15/05/26) | (16/05/26) |
|--------------------|--|--|--|--|---|--|
| Bebidas | Cafe(100ml) Mate(180ml) Leite integral(180ml) | Café(100ml) Chá Mate(180ml) Leite integral(180ml) | Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml) | Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml) | Café(100ml) Chá mate(180ml) Leite integral(180ml) | Café(100ml) Chá (180ml) Leite integral(180ml) |
| Panificação | Pão francês 1 unid. | Pão francês 1 und. Pão de milho(50g) | Pão francês 1 und. | Pão francês 1 unid. Bolo (50g) | Pão francês 1unid | Pão francês 1unid |
| Gordura | Creme vegetal (15g) | Creme vegetal(15g) | Creme vegetal(15g) | Creme vegetal(15g) | Creme vegetal (15g) | Creme vegetal 15g |

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

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Complemento 1 e 2 | Ovo mexido (50g) | Ovo mexido (50g) | Ovo mexido (50g) | Ovo mexido (50g) | Ovo mexido (50g) | Ovo mexido 50g |
| | | | | | | |
| | | Presunto | Mussarela | - | - | Molho de carne moída |
| Fruta | Melão | Melancia | Laranja | Banana | Mamão | Gelatina |
| 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 (20g) |

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

• Segunda

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

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

Prato principal: Carne, calabresa, sal, óleo, alho, extrato, tomate, cebola, pimentão, azeitona, milho verde, batata, banana, cenoura, chuchu, banana da terra, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo, cebola, tomate, cheiro verde, batata, cenoura, banana da Terra

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

. Salada: Couve, 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: Filé de frango, sal, alho, limão, óleo, açafrão, colorau, louro, leite, creme de leite, azeitona, milho verde.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, grão de soja, sal, leite, creme de leite, cheiro verde

Guarnição: Batata palha.

Salada: Chuchu, farinha de quibe, alface, pepino, azeite, cebola cheiro verde.

Fruta: Melão.

Quarta

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

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

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

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, ovo, queijo, pimentão, cheiro verde, cebola.

Guarnição: Abóbora cozida

Salada: Macarrão, sal, azeite,
maionese acelga

Fruta: Laranja .

• **Quinta**

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

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

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

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

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

Guarnição: Macarrão, sal, óleo.

Salada: Repolho, alface

Fruta: Banana

Sexta

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

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

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

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

Guarnição: Batata doce

Salada: Chuchu, beterraba, milho verde.

Fruta: Melancia

Sábado

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

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

Prato principal: Carne moída, óleo, sal, vinagre, cebola, tomate, cheiro verde, ervilha, creme de leite, queijo, presunto, extrato, macarrão.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, óleo, sal, banana da Terra.

Salada: Alface, rúcula.

Fruta: Gelatina.