

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

<b>Composição</b>	(18/05/26)	(19/05/26)	(20/05/26).	(21/05/26)	(22/05/26)	(23/05/26)
<b>Saladas</b>	Beterraba Cenoura	Repolho Tomate/pepino	Acelga Rabanete/cebola	Alface Repolho bicolor	Chuchu Pepino/ tomate	Repolho Abobrinha verde
<b>Prato principal</b>	Linguiça assada	Frango acebolado	Carne com mandioca	Risoto de frango	Coxa e sobrecoxa	Escondidinho de carne
<b>Opção vegetariana</b>	Proteína de soja	Omelete de legumes	Couve flor ao molho branco	Panqueca de pts	Bolinho de arroz	Kibe
<b>Guarnição</b>	Macarrão	Legumes refogado	Farofa	Batata doce	Purê de abóbora	Farofa
<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

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

<b>Sobremesa</b>	Melancia	Melão	Laranja	Banana	Mamão	Melancia
<b>V.E.T Proteína Animal</b>	Calorias 898	Calorias 928	Calorias 877	Calorias 898	Calorias 912	Calorias 976

<b>V.E.T Proteína Vegetal</b>	Calorias 853	Calorias 845	Caloria	Calorias 843	Calorias 839	Calorias 837
---------------------------------------	--------------	--------------	---------	--------------	--------------	--------------

	<i>(18/05/26)</i>	<i>(19/05/26)</i>	<i>(20/05/26)</i>	<i>(21/05/26)</i>	<i>(22/05/26)</i>	<i>(23/05/26)</i>
<b>Bebidas</b>	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)
<b>Panificação</b>	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 und. Pão de forma(50g)	Pão francês 1 und.	Pão francês 1 unid. Bolo (50g)	Pão francês 1unid Pão doce 1 unid	Pão francês 1unid
<b>Gordura</b>	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

<b>Complemento 1 e 2</b>	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido 50g
		Presunto		Carne moída	-	
<b>Fruta</b>	Laranja	Mamão	Laranja	Banana	Mamão	Maçã
<b>Achocolatado</b>	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 preto, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Linguiça assada, óleo.

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

Guarnição: Macarrão, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato.

Salada: Beterraba, cenoura.

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, cebola, limão, óleo, açafrão, colorau.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, ovo, cenoura, batata, sal, cheiro verde.

Guarnição: Batata, cenoura, chuchu, azeite, sal, cheiro verde.

Salada: Repolho, tomate, pepino.

Fruta: Melão.

**Quarta**

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

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

Prato principal: Carne bovina, sal, óleo, alho, cebola, pimentão, cheiro verde, mandioca.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, óleo, sal, cebola, cenoura ralada.

Salada: Rabanete, acelga, cebola.

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, arroz, extrato de tomate, pimentão, óleo, sal, alho, vinagre, açafrão.

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

Guarnição: Batata doce.

Salada: Repolho branco e roxo, alface

Fruta: Banana

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

**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, açúcar.

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

Guarnição: Abóbora, óleo, sal, leite.

Salada: Pepino, tomate, chuchu.

Fruta: Mamão

**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, extrato, batata.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, óleo, sal.

Salada: Repolho e abobrinha verde.

Fruta: Melancia.