

CARDÁPIO – 03/05 a 07/05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Torrada com requeijão Banana	Pão de cenoura com manteiga Maçã	Pão pita com requeijão Mexerica	Mini francês com patê de atum Melancia	Enrolado de mussarela Melão Palmito Chalá baby/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface crespa Tomate/ Azeitona Pepino ralado Beterraba cozida	Alface lisa Tomate Palmito Salada de quiabo	Alface americana Tomate Cenoura ralada Vinagrete	Alface lisa Tomate Sushi de pepino Salada do Chef	Lanche saída Fund. 1: Bisnaga com queijo prato
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Mjadra	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Arroz integral a grega	
Prato principal	Bife grelhado (cebola separada)	Pescada à milanesa Ovo cozido	Feijoada Omelete	Espeto de frango	
Guarnição	Batata assada com zaatar Mix de legumes	Kibe de abóbora com amêndoas Milho na espiga	Couve cozida Farofa de legumes Mandioca frita	Macarrão Molho de tomate Brócolis	
Sobremesa	Melão + Carolina	Caqui	Laranja + Açai e granola	Abacaxi	
Suco					
Lanche da tarde	Bisnaga com geleia Maçã	Croissant Pera	Roots to go Banana	Bolo de banana com chocolate Ameixa	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 10/05 a 14/05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Torrada com manteiga Banana	Bisnaguinha com queijo minas Melancia	Bolo de cenoura Melão	Mini francês com patê de atum Laranja	Pizzinha Maçã Cenoura Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Tomate Ovo cozido Beterraba ralada	Alface crespa Rúcula Tomate Pepino agridoce	Mix de alface Tomate Cenoura ralada Abobrinha ao pesto	Alface lisa Rúcula Tomate com azeitona Salada do Chef	Lanche saída Fund. 1: Pipoca
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz com aletria	Arroz/Feijão Arroz integral	
Prato principal	Carne moída	Salmão teriyaki Ovo mexido	Hambúrguer (pão de hambúrguer)	Frango grelhado	
Guarnição	Espaguete Molho de tomate Paella vegetariana	Tomate recheado Couve de bruxelas	Couve-flor Batata frita	Chuchu grelhado Lasanha de legumes	
Sobremesa	Abacaxi + Petit four	Melão	Uva + Cupcake	Banana	
Suco					
Lanche da tarde	Cookie Maçã	Bisnaga com mussarela Banana	Pipoca Pera	Broa Ameixa	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 17/05 a 21/05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	FERIADO	FERIADO	Queijo quente Banana	Mini francês com atum Caqui	Pão de queijo Melancia Pepino Chalá / Suco de uva
Almoço					
Salada			Alface lisa Tomate Berinjela em compota Salada do Chef	Alface lisa Salada Israelense Homus Babaganuch	Lanche saída Fund. 1: Bisnaga com mussarela
			Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Mjadra	
Prato principal			Frango grelhado Omelete	Kafta no forno (tomate e cebola picados) Falafel	
Guarnição			Abobrinha grelhada Macarrão Molho de tomate	Milho na espiga Pão sirio/ Tahine Mix de repolho	
Sobremesa			Melão + sorvete	Banana	
Suco					
Lanche da tarde			Pipoca Maçã	Bolo simples de limão Ameixa	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169

CARDÁPIO – 24/05 a 28/05

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Bolacha com requeijão Banana	Bolo simples de laranja Melancia	Bisnaguinha integral com manteiga Melão	Pão francês com patê de atum Mexerica	Chipa Maçã Tomatinho Chalá baby/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Tomate Cenoura ralada Ovo cozido	Alface crespa Beterraba ralada Tomate Abobrinha ao pesto	Alface americana Tomate Pepino temperado Salada de grão de bico	Alface lisa Tomate com azeitona Palmito Salada do Chef	Lanche saída Fund. 1: Pipoca
	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral à grega	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Carne moída	Salmão no forno Ovo cozido	Frango empanado	Carne assada	
Guarnição	Ervilha cozida Penne integral Molho de tomate	Abóbora no forno Batata assada	Bolinho de arroz Brócolis cozido	Nhoque Abobrinha grelhada	
Sobremesa	Melancia + Rocambole de chocolate	Abacaxi	Banana + Gelinho maracujá	Melão	
Suco					
Lanche da tarde	Pipoca Maçã	Roots to Go Banana	Cookie Pera	Bolo simples cenoura Ameixa	

*Temperos: limão, azeite extra virgem, sal, vinagre, 2 tipos de molho, granola salgada e sementes.

*Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
Ana Fornari – Nutricionista – CRN.22169