

CARDÁPIO – 01/11 a 05/11

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	PONTE	FERIADO	Bolacha com manteiga Banana	Mini francês com patê de atum Melancia	Enrolado de mussarela Palmito Melão Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada			Alface crespa Tomate/ Azeitona Palmito Salada de chef <i>Buffet: Cenoura ralada</i> <i>Salada de ovo</i>	Alface lisa Tomate Pepino ralado Cenoura ralada <i>Buffet: Crouton</i> <i>Salada de feijão fradinho</i>	Lanche saída Fund. 1: Bananinha
			Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão	OBS: cupcake com bandeirinha na lancheonete - Rosh Chodesh
Prato principal			Bife grelhado (cebola separada)	Pescada à milanesa Ovo cozido	
Guarnição			Penne Molho de tomate Vagem	Milho na espiga Abobrinha com granola salgada no forno	
Sobremesa			Abacaxi	Banana + Cookie em letra hebraica	
Sopa			Canja	Sopa de legumes	
Lanche da tarde			Roots to go Maçã	Bolo de banana 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 – 08/11 a 12/11

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Queijo quente Maçã	Pão de cenoura com mussarela Melancia	Bagel com manteiga Mamão	Mini francês com patê de atum Laranja	Pizzinha Ervilha Maçã Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface lisa Tomate Ovo cozido Cenoura ralada <i>Buffet: Palmito Pepino ralado</i>	Alface crespa Rúcula Tomate Pepino agridoce <i>Buffet: Rabanete Salada de batata</i>	Mix de alface Tomate Beterraba ralada Abobrinha ao pesto <i>Buffet: Cenoura temperada Couve-flor</i>	Alface lisa Tomate com azeitona Milho Salada do Chef <i>Buffet: Húmus Ervilha</i>	Lanche saída Fund. 1: Cookie
	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Gohan (arroz japonês)	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	
Prato principal	Carne moída	Salmão teriyaki Ovo mexido	Hambúrguer grelhado	Frango grelhado	
Guarnição	Espaguete Molho de tomate Abóbora assada	Couve-flor Chips de mandioquinha	Kale assada Purê de batata	Brócolis cozido Paella vegetariana	
Sobremesa	Açaí + Banana e granola	Melão	Uva + Carolina	Melancia	
Sopa	Sopa de mandioquinha	Sopa de feijão	Sopa de letrinhas	Sopa de abóbora	
Lanche da tarde	Cookie Ameixa	Kaak Maçã verde	Pipoca Pera	Bolo de laranja (K1 e K2: sem açúcar: uva passa) Banana	

*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 – 15/11 a 19/11

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	FERIADO	Bolo de cenoura (K1 e K2: bisnaga com geleia) Uva	Pita com requeijão Manga	Mini francês com atum Abacaxi	Pão de queijo Milho Maçã Chalá / Suco de uva
Almoço					
Salada		Alface americana Rúcula Tomate Coleslaw <i>Buffet: Salada de macarrão</i> <i>Pepino rodelas</i>	Alface lisa Tomate Berinjela em compota Palmito Salada do Chef <i>Buffet: Ovo cozido</i> <i>Cenoura ralada</i>	Alface lisa Salada Israelense Homus Babaganuch <i>Buffet: Muhammara</i> <i>Rabanete</i>	Lanche saída Fund. 1: Pipoca
		Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/ Feijão Mjadra	
Prato principal		Pescada à milanesa Omelete	Espeto de frango	Kafta no forno Falafel	
Guarnição		Mix de legumes Milho na espiga	Kibe de abóbora com amêndoas Ervilha	Pão sírio/ Tahine Mix de repolho Couve de bruxelas	
Sobremesa		Melancia	Melão + Cocada	Ameixa	
Sopa		Sopa de legumes	Sopa de palmito	Canja	
Lanche da tarde		Roots to Go Ameixa	Bananinha Maçã verde	Bolo de limão - batido com uva passa - sem açúcar Banana	

*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 – 22/11 a 26/11

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da manhã	Queijo quente Banana	Kalage Melancia	Bisnaguinha com queijo branco Pera	Pão francês com patê de atum Mexerica	Chipa Tomatinho Abacaxi Chalá/ Suco de uva
Almoço					
Salada	Alface crespa Tomate Cenoura ralada Salada de grãos <i>Buffet: Beterraba temperada</i> Salada de soja	Alface crespa Beterraba ralada Tomate Abobrinha ao pesto <i>Buffet: Atum temperado</i> Rúcula	Alface americana Tomate Vinagrete Salada do Chef <i>Buffet: Agrião</i> Salada de lentilha	Alface lisa Tomate Palmito Salada do Chef <i>Buffet: Pepino ralado</i> Cenoura ralada	Lanche saída Fund. 1: Croissant
	Arroz/Feijão Arroz à grega	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	Arroz/Feijão Arroz integral	Arroz/Feijão Arroz 7 grãos	
Prato principal	Bife grelhado	Salmão no forno Ovo cozido	Feijoada Ovo mexido	Carne assada	
Guarnição	Espaguete Molho de tomate Brócolis	Couve-flor cozida Batata grande assada	Couve cozida Farofa Mandioca frita	Nhoque Abobrinha grelhada	
Sobremesa	Abacaxi + Bolo de brigadeiro	Melão	Banana + Suspiro	Melancia	
Sopa	Canja	Creme de legumes	Caldinho	Sopa de mandioquinha	
Lanche da tarde	Bananinha Maçã	Roots to Go Banana	Pipoca Maçã verde	Bolo banana 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