



CARDÁPIO

CAFÉ-DA-MANHÃ NO CFO

Dias	14/10/18	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18	20/10/18	21/10/18
FRUTAS	Banana	Abacaxi	Maçã	Abacaxi	Banana	Maçã	Banana	Maçã
	Mamão	Laranja	Manga	Melão	Mamão	Manga	Melão	Mamão
	Melancia	Mamão	Melancia	Uva Vermelha	Melancia	Kiwi	Uva Verde	Melancia

ENERGÉTICOS	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)	Biscoitos (doce e salgado)
	Granola	Granola	Granola	Granola	Granola	Granola	Granola	Granola
	Pão Carioca	Cuscuz	Pão Carioca	Cuscuz	Pão Carioca	Cuscuz	Pão Carioca	Cuscuz
	Pão De Forma	Pão Carioca	Pão De Forma	Pão Carioca	Pão De Forma	Pão Carioca	Pão De Forma	Pão Carioca
	Tapioca	Pão De Forma	Tapioca	Pão De Forma	Tapioca	Pão De Forma	Tapioca	Pão De Forma
	Bolo Simples	Bolo De Banana	Bolo De Laranja	Bolo De Limão	Bolo De Macaxeira	Bolo De Cenoura	Bolo Formigueiro	Bolo De Laranja

PROTEICOS	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho	Queijo Mussarela ou Coalho
	Presunto	Presunto	Presunto	Presunto	Presunto	Presunto	Presunto	Presunto
	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos	Ovos Mexidos
	Carne Moída ao Molho	Salsichas ao Molho	Carne Moída ao Molho	Carne Moída ao Molho	Carne Moída ao Molho	Salsichas ao Molho	Carne Moída ao Molho	Salsichas ao Molho
	Requeijão	Requeijão	Requeijão	Requeijão	Requeijão	Requeijão	Requeijão	Requeijão
	Manteiga	Manteiga	Manteiga	Manteiga	Manteiga	Manteiga	Manteiga	Manteiga

BEBIDAS	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água
	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado	Achocolatado
	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)	Chá (opções: Chá Verde, Gengibre com Limão, Canela)
	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
	logurte	logurte	logurte	logurte	logurte	logurte	logurte	logurte
	Suco Acerola	Suco Goiaba	Suco Cajá	Suco Acerola	Suco Acerola	Suco Maracujá	Suco Cajá	Suco Goiaba
	Suco Manga	Suco Maracujá	Suco Graviola	Suco Caju	Suco Graviola	Suco Goiaba	Suco Graviola	Suco Maracujá

ALMOÇO

Dias	13/10/18	14/10/18	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18	20/10/18	21/10/18
SALADA CRUA	Acelga	Alface Roxa	Alface Lisa	Alface Crespa	Alface Americana	Alface Roxa	Alface Lisa	Acelga	Alface Americana
	Repolho Branco	Cenoura Ralada	Repolho Branco	Acelga	Alface Roxa	Pepino	Uva Verde	Repolho Branco	Alface Roxa
	Maçã Verde	Espinafre	Repolho Roxo	Tomate	Espinafre	Azeitona Preta	Repolho Roxo	Maçã Verde	Hortelã
	Passas	Tomate	Rúcula		Tomate Cereja	Tomate Cereja	Rúcula	Passas	Uva Roxa

SALADA COZIDA OU REFOGADA	Abobrinha	Abobrinha	Abóbora	Cenoura	Beterraba	Abobrinha	Abóbora	Abobrinha	Alho
	Cenoura	Berinjela	Cebolinha	Pimentão Colorido	Cenoura	Berinjela	Cebolinha	Cenoura	Couve Manteiga
	Repolho	Couve-Flor	Couve-Flor	Repolho	Chuchu	Couve-Flor	Couve-Flor	Pimentão	Cenoura
					Milho			Repolho	

TO PRINCIPAL	Frango ao Molho	Filé de Frango Grelhado	Filé de Peixe ao Molho	Frango ao Molho	Peixe (filé) ao Molho	Filé Suíno	Carne Louca	Bife Bovino	Bife Acebolado
	Escondidinho de Carne do Sol	Carne de Sol em Cubos	Linguiça Toscana	Picadinho de Carne ao Molho	Frango Assado	Carne de Sol em Cubos	Linguiça Toscana	Frango ao Molho	Frango Assado
	Proteína de Soja ao Molho de Tomate	Lentilha com Cebola Dourada	Estrogonofe de Grão de Bico	Vatapá Vegano	Bife Acebolado	Fricassê de Frango	Frango Assado	Escondidinho De Carne Moída	Feijoada

PRAT					Proteína de Soja ao Molho de Tomate	Hambúrguer de Lentilha	Escondidinho de Shimeji	Bobo de Legumes e Grão De Bico	Feijoada Vegana
					Torta de Ervilha	Vatapá Vegano	Proteína de Soja ao Molho de Tomate	Torta de Ervilha	Lentilha com Cebola Dourada

ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz à Grega	Arroz Integral com Cenoura	Arroz com Brócolis	Arroz Carreteiro	Arroz à Grega	Arroz com Cenoura	Arroz com Brócolis	Arroz Biro Biro	Arroz à Grega
	Feijão Mulatinho	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca
					Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois

GUARNIÇÕES	Farofa Acebolada	Farofa de Cenoura e Milho	Farofa de Carne Seca	Farofa com Linguiça	Farofa e Ovos	Farofa com Castanha Picada e Cebola Dourada	Paçoca	Farofa com Linguiça	Farofa de Ovos
	Macarrão ao Molho Sugo	Macarrão Alho e Óleo	Macarrão ao Molho Bolonhesa	Macarrão ao Molho	Batata Doce Assada	Macaxeira Cozida	Batata Frita	Purê de Batatas	Macaxeira Frita
	Batata Soutê	Macaxeira Frita	Batata Frita	Purê de Batatas	Macarrão	Macarrão	<u>Lasanha à Bolonhesa</u>	Macarrão	Lasanha Caprese

					<u>Molho de Queijo</u>	<u>Molho de Queijo</u>		<u>Molho de Queijo</u>	
					<u>Molho à Bolonhesa</u>	<u>Molho à Bolonhesa</u>		<u>Molho à Bolonhesa</u>	

SOBREMESAS	Gelatina Diet	Cocada de Forno	Abacaxi (fruta)	Doce de Mamão com Coco	Doce de Mamão	Melância	Alfenim	Gelatina Diet	Doce de Leite Cremoso
	Rapadura	Mousse de Maracujá Light	Beijinho De Colher	Doce de Leite Cremoso	Mousse de Limão Light	Creme de Ovomaltine	Beijinho de Colher	Rapadura	Gelatina Diet
					Sorvete de Chocolate	Gelatina Diet	Mousse de Maracujá Diet	Pudim de Leite	Mousse de Limão

BEBIDAS	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água
	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)	Chá (opções: Erva Doce, Hortelã, Alecrim, Chá Verde, Capim Santo)
					Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante
Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)

JANTAR

Dias	13/10/18	14/10/18	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18	20/10/18
SALADA CRUA	Alface Crespa	Alface Americana	Alface Roxa	Alface Lisa	Acelga	Alface Crespa	Alface Americana	Alface Roxa
	Acelga	Alface Roxa	Beterraba Ralada	Cenoura Ralada	Alface Crespa	Acelga	Alface Roxa	Espinafre
	Agrião	Milho	Espinafre	Repolho Roxo	Maçã	Agrião	Milho	Pimentões
	Tomate	Tomate Cereja	Tomate	Rúcula	Tomate	Tomate	Tomate Cereja	Tomate

SALADA COZIDA OU REFOGADA	Ratatouille (Beringela, Abobrinha, Pimentões colorido e Manjericão)	Beterraba	Abobrinha	Abóbora	Abobrinha em Tiras	Cenoura	Beterraba	Abobrinha
		Cenoura	Berinjela	Cebolinha	Berinjela	Pepino	Cenoura	Berinjela
		Chuchu	Couve-Flor	Couve-Flor	Cenoura em Tiras	Pimentão	Chuchu	Couve-Flor
					Repolho em Tiras	Repolho	Cheiro Verde	Cebola

	Frango Assado	Frango Xadrez	Creme e Frango	Estrogonofe de Carne	Bife de Panela	Frango Assado	Frango Xadrez	Creme De Frango
	Bife Acebolado	Escondidinho de Carne de Sol	Copa Lombo	Carne de Sol em Cubos	Peito de Frango Grelhado	Filé Suíno ao Molho de Mostarda e Mel	Carne Moída Com Calabresa	Copa Lombo

PRATO PRINCIPAL	Estrogonoff de Proteína de Soja	Estrogonofe de Grão de Bico	Proteína de Soja ao Molho de Tomate	Frango à Napolitano	Filé Suíno	Bife Acebolado	Filé De Peixe Grelhado	Bife De Panela
				Estrogonofe de Grão de Bico	Quirche de Jerimum	Escondidinho de Shimeji	Quibe Assado de Beterraba	Escondidinho de Proteina de Soja
				Vatapá Vegano	Bobó de Legumes e Grão de Bico	Bobo de Legumes e Grão de Bico	Lentinha com Cebola Dourada	Quirche de Jerimum

ACOMPANHAMENTO	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Arroz com Brócolis	Arroz à Grega	Arroz com Cenoura	Arroz Integral	Arroz Biro Biro	Arroz com Brócolis	Arroz à Grega	Arroz Integral com Cenoura
	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho	Feijão Carioca	Feijão Mulatinho
				Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois	Baião de Dois

	Farofa de Cenoura	Farofa de Cebola	Farofa de Alho	Farofa Com Bacon	Farofa com Ovos	Farofa com Linguiça	Farofa com Bacon	Farofa de Cenoura
	Macarrão ao Molho de Queijo	Macarrão	Batata Doce Cozida	Lasanha De Frango	Macaxeira Frita	Lasanha de Carne do Sol	Batata Inglesa Souté	Batata Frita

GUARNIÇÕES	Purê de Batatas	Batata Inglesa Assada, Temperada com Sal e Azeite	Macarrão ao Molho sugo	Batata Inglesa Assada	Macarrão	Purê de Batatas	Lasanha à Bolonhesa	Macarrão
					Molho de Queijo			Molho de Queijo
					Molho à Bolonhesa			Molho à Bolonhesa

SOBREMESAS	Abacaxi em Rodelas	Doce de Leite	Mamão em Pedacos	Creme de Ovomaltine	Gelatina Diet	Mousse de maracujá Diet	Creme de Ovomaltine	Doce de Mamão
	Goiabada	Gelatina Diet	Mousse de Maracujá	Mousse de Limão Diet	Goiabada	Sorvete	Melão em pedaços	Mousse de Limão Diet
				Sorvete	Mousse de Morango	Rapadura	Gelatina Diet	Pudim de Leite

BEBIDAS	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água	Água
	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante	Refrigerante
				Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)	Suco (2 tipos)