

Cardápio Almoço

SETEMBRO 2026



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/09	02/09	03/09	04/09
	Salada de alface baby e tomate cereja Espaguete ao molho bolonhesa (carne de soja) cupcake de brócolis e queijo parmesão Doce de banana	Salada de tabule Arroz /Lentilha Kafta com coalhada seca Melão	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz integral/ feijão Panqueca de ricota com espinafre Banana	Salada de alface baby Arroz/Feijão Isclas de peixe empanada e assados Purê de batata Banana
07/09 (FERIADO)	08/09	09/09	10/09	11/09
	Salada de tomate Arroz integral / Feijão Carne moída com Cenoura e vagem no vapor Melão com uvas roxa	Salada de alface e couve Arroz e Feijão Assado de batata (tipo fritada batatas, queijo e ovos) Uva verde sem sementes	Salada de alface roxa e tomate e Arroz /Feijão Frango cozido na passata de tomate (coxinha da asa) Milho na espiga brigadeiro de colher	Salada de repolho roxo , molho de iogurte com limão Arroz /lentilha Cupim desfiado ao molho escuro Morango, manga, mamão
14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Tirinhas de frango ao molho oriental abacaxi com raspas de limão	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Lasanha verde de abobrinha laranja	Salada de folhas e beterraba ralada Arroz /Feijão Filé de sassami grelhado Cenoura assada Manga com abacaxi	Salada de folhas e cenoura ralada Arroz /Lentilha Carne moída com batata Melancia	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz / feijão Strogonoff de palmito Batata rústica Maçã
21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão fradinho Panqueca de carne moída com molho pomodoro Maçã	Salada de rúcula baby com gomos de laranja e manga Arroz/ Feijão vermelho Strogonoff de frango Chips de batata doce roxa Cocada de maracujá de copinho	Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos de codorna e cenoura ralada Arroz integral/ feijão hambúrguer de legumes com grão de bico Melão	Salada de folhas e homus de grão de bico Arroz /Lentilha Kibe de forno recheado ameixa	Salada de couve Arroz/ feijão preto nuggets de milho e grão de bico Beterraba em cubinhos Abacaxi
28/09	29/09	30/09		
Salada de folhas com tomate, manjerição e ovos cozidos Arroz / feijão Brócolis e couve flor ao alho Berinjela empanada na panko e assada com molho pomodoro e queijo Maçã	Salada de batatas Arroz/ Feijão preto Bife grelhado Mousse de limão	Salada de folhas com beterraba ralada Arroz /Feijão Coxinha da asa Manga com abacaxi		