

**CARDÁPIO - ALMOÇO REFETÓRIO - OUTUBRO DE 2025**

| DATA          | ESTAÇÃO DE QUENTES                                                                                                                                                                     | ESTAÇÃO DE SALADAS                                                                                           | GLOBAL                                                             | ESTAÇÃO DE SOBREMESAS | BEBIDA                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>01/out</b> | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Abobrinha recheada<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Frango grelhado<br>Iscas bovina a chinesa<br>Aipim<br>Berinjela sauté                   | Mista de alface<br>Tomate<br>Cenoura ralada<br>Lentilha<br>Limão<br>Azeite, sal, vinagre e shoyo<br>Gergelim | Massa: Parafuso e<br>Espaguete Molho:<br>pomodoro e molho<br>pesto | Mamão<br>Abacaxi      | Acerola<br>chá gelado |
| <b>02/out</b> | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Hamburguer de grão de bico<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Tilápia<br>Carne de panela<br>Batata com ervas<br>Couve flor                  | Alface<br>Tomate<br>Vagem<br>Grão de bico<br>Pesto<br>Azeite, sal, vinagre e shoyo<br>Chia                   | Festival de risoto                                                 | Laranja<br>Melão      |                       |
| <b>03/out</b> | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Lentilha com cebolas douradas<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Bife bovino a milanesa<br>Frango xadrez<br>Purê misto<br>Cenoura na manteiga | Mista de alface<br>Tomate<br>Beterraba<br>Mix de grão<br>Vinagre<br>Azeite, sal, vinagre e shoyo<br>Linhaça  | Lasanha                                                            | Arroz doce<br>Mamão   |                       |

| DATA   | ESTAÇÃO DE QUENTES                                                                                                                                                                                  | ESTAÇÃO DE SALADAS                                                                                                                                                                 | GLOBAL                                                             | ESTAÇÃO DE SOBREMESAS                          | BEBIDA                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
| 06/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Tomate recheado<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Frango a milanesa<br>Bife a rolê<br>Batata doce na manteiga<br>Legumes salteados na manteiga            | Salada de Folhas (Agrião,<br>Rúcula, alface crespa e<br>manga)<br>Tomate<br>Salada caesar<br>Lentilha<br>Vinagrete<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça                    | Massa: Parafuso e<br>Espaguete Molho:<br>carbonara e molho<br>sugo | Laranja<br>Melancia                            | Manga<br>Abacaxi       |
| 07/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão carioca<br>Lentilha com cebolas douradas<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Carne moída<br>Coxa e sobrecoxa assada<br>Polenta cremosa<br>Ratatouille                | Alface americana<br>Tomate em rodelas<br>Beterraba<br>Grão de bico ao vinagrete<br>Alho<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim                                              | Escondidinho de<br>aipim                                           | Banana<br>Mamão                                | Chá gelado<br>Uva      |
| 08/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão preto<br>Strogonoff de grão de bico<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Carne de panela<br>Salmão<br>Purê de batata<br>Brócolis com couve flor refogada              | Salada Hilda (Alface roxa,<br>Agrião, Tomate Cereja,<br>Palmito e Morango)<br>Tomate meia lua<br>Repolho Bicolor<br>mix de grão<br>Limão<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Chia | Massa: Penne e<br>Espaguete Molho:<br>queijo e Pesto               | Maçã<br>Abacaxi                                | Acerola<br>Uva         |
| 09/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão carioca<br>Abobrinha a pizzaiolo<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Frango grelhado<br>Iscas de carne ao molho madeira<br>Creme de milho<br>Vagem com tomate cereja | Alface roxa e alface crespa<br>Tomate em tiras<br>Cenoura ralada<br>Soja<br>À campanha<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça                                                | Pão quente                                                         | Pêra<br>Mamão                                  | Manga<br>Morango       |
| 10/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Creme de milho<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Bife grelhado<br>Strogonoff de frango<br>Batata palito<br>Cenoura                                        | Alface, rúcula, tomate seco e<br>crótons<br>Tomate em rodelas<br>Pepino ao molho agridoce<br>Mix de grão<br>Pesto<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim                    | Hamburguer                                                         | Mousse de<br>chocolate<br>Melão com<br>morango | Chá gelado<br>Maracujá |

|        | ESTAÇÃO DE QUENTES                                                                                                                                                               | ESTAÇÃO DE SALADAS                                                                                                                                                      | GLOBAL                                                                | ESTAÇÃO DE SOBREMESAS            | BEBIDA                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 13/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Berinjela recheada<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Bife grelhado acebolado<br>Frango a pizzaiolo<br>Aipim<br>Legumes gratinados      | Mista de alface<br>Tomate<br>Pepino ao molho agridoce<br>Lentilha<br>Vinagrete<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Chia                                                | Lasanha                                                               | Laranja<br>Gelatina com<br>creme | Morango<br>Laranja                |
| 14/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão carioca<br>Ragu de lentilha<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Filé de frango grelhado<br>Bife grelhado a milanesa<br>Batata palha<br>Couve flor | Alface americana e rúcula<br>Tomates cereja cortados ao<br>meio<br>Cenoura<br>Mix de grão ao vinagrete<br>Alho<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Semente de girassol | Macarrão: talharim e<br>parafuso<br>Molho branco e<br>molho de tomate | Mineiro de botas<br>Melão        | Uva<br>Maracujá                   |
| 15/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão preto<br>Quiche de queijo<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Drumet<br>Carne de panela<br>Polenta<br>Abobrinha                                   | Mix de folhas com manga<br>Tomates picados com cebola<br>roxa<br>Mix de repolho com abacaxi e<br>rúcula<br>Soja<br>Limão<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça   | Madalena de carne                                                     | Abacaxi<br>Maçã                  | Goiaba<br>Manga                   |
| 16/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão carioca<br>Cebola recheada<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Carne assada ao molho madeira<br>Tilápia<br>Batata doce<br>Cenoura                 | Alface frisée e espinafre<br>Tomates em tiras<br>Abobrinha<br>Grão de bico ao vinagrete de<br>manga<br>À campanha<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim tostado | Massa: Penne e<br>Espaguete Molho:<br>queijo e Pesto                  | Abacaxi<br>Melancia              | Acerola<br>Abacaxi com<br>hortelã |
| 17/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Omelete de tomate com manjeriço<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Frango xadrez<br>Bife grelhado<br>Farofa<br>Couve refogada           | Alface<br>Tomates em rodela<br>Beterraba<br>Feijão fradinho ao vinagrete<br>Pesto<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça                                          | Feijoada                                                              | Mamão<br>Laranja                 | Morango<br>Maracujá               |

|        | ESTAÇÃO DE QUENTES                                                                                                                                                                  | ESTAÇÃO DE SALADAS                                                                                                                                                           | GLOBAL                                                      | ESTAÇÃO DE SOBREMESAS        | BEBIDA             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 20/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Abobrinha recheada<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Fricassê<br>Bife grelhado<br>Batata rústica com ervas<br>Repolho refogado          | Salada de Folhas (Agrião, Rúcula, alface crespa e manga)<br>Tomate fatiado<br>Beterraba ralada<br>Lentilha<br>Vinagrete<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça dourada | Massa: Gravatinha e parafuso<br>Molho: molho branco e pesto | maçã<br>Melão                | Morango<br>Manga   |
| 21/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Charuto de repolho<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Bife a rolê<br>Frango ao molho branco<br>Farofa<br>Ratatouille                       | Alface americana<br>Tomate em rodelas<br>Pepino ao molho agri-doce<br>Mix de grão<br>Alho<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Chia                                          | Yakisoba                                                    | Banana<br>Gelatina com creme | Chá gelado<br>Uva  |
| 22/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Omelete de tomate com manjeriçã<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Drumet<br>Estrogonofe de carne<br>Batata palha<br>Brócolis            | Salada Hilda (alface roxa, agrião, tomate cereja, palmito e morango)<br>Tomate meia lua<br>Repolho com cenoura ao creme<br>Grão de bico ao vinagrete de manga                | Massa: Nhoque e Penne<br>Molho: sugo e tomate com ervas     | Melão<br>Melancia            | Laranja<br>Morango |
| 23/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Quiche de queijo<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Lagarto recheado<br>Tilápia<br>Purê misto<br>Legumes salteados na manteiga             | Alface roxa e alface crespa<br>Tomate em tiras<br>Salada tropical<br>Lentilha<br>À campanha<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaça                                     | Festival de sopas                                           | Mamão<br>Abacaxi             | Acerola<br>Goiaba  |
| 24/out | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Creme de milho<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Coxa e sobrecoxa com creme de milho<br>Bife acebolado<br>Batata gratinada<br>Abobrinha | Alface, rúcula, tomate seco e crótons<br>Tomate em rodelas<br>Salada caesar<br>Mix de grão ao vinagrete<br>Pesto<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim               | Buraco quente                                               | maçã<br>Arroz doce           | Maracujá<br>uva    |

|                                      | ESTAÇÃO DE QUENTES                                                                                                                                                                                      | ESTAÇÃO DE SALADAS                                                                                                                                         | GLOBAL                                                       | ESTAÇÃO DE SOBREMESAS         | BEBIDA                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| <b>27/out</b>                        | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Berinjela recheada<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Carne moída<br>Filé de frango<br>Aipim sauté<br>Legumes salteados na manteiga                            | Salada de Folhas (Agrião,<br>Rúcula, alface crespa e<br>manga)<br>Tomate meia lua<br>Pepino<br>Soja<br>Vinagrete<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Chia | Massa: Capelete e<br>espaguete<br>Molho: bechamel e<br>pesto | Laranja<br>melão              | Abacaxi<br>chá gelado  |
| <b>28/out</b>                        | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Baião de dois<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Filé de frango<br>Carne assada ao molho madeira<br>Farofa de banana<br>Ratatouille                          | Alface<br>Tomate em cubos<br>Repolho Bicolor<br>Mix de grão<br>Alho<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Girassol                                          | Esfiha aberta de<br>queijo e carne                           | Mineiro de botas<br>Maçã      | Uva<br>Limão           |
| <b>29/out</b>                        | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Preto<br>Bolinho de arroz<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Isclas de carne ao molho madeira<br>Sobrecoxa assada<br>Batata doce na manteiga<br>Acelga refogada         | Alface<br>Tomate rodela<br>Salada tropical<br>Grão de bico ao vinagrete de<br>manga<br>Limão<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim preto           | Massa: Nhoque e<br>Penne<br>Molho: tomate e<br>queijo        | Uva<br>Laranja                | Maracujá<br>chá gelado |
| <b>30/out</b>                        | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Espinafre com ovos<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Estrogonofe de carne<br>Drumet de frango assado com páprica<br>Batata palha<br>Vagem com tomate cereja | Alface<br>Tomates em rodela<br>Cenoura em rodela<br>mix de grão<br>À campanha<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Gergelim preto                          | Risoto de Carne                                              | Melancia<br>Banana            | Maracujá<br>chá gelado |
| <b>31/out</b>                        | Arroz Branco/ Arroz Integral<br>Feijão Carioca<br>Croquete de quinoa<br>Ovo cozido/Ovo mexido<br>Tilápia<br>Escalope de alcatra<br>Purê misto<br>Cenoura yick                                           | Alface americana<br>Tomate rodela<br>Mix de repolho com abacaxi e<br>rúcula<br>Lentilha<br>Pesto<br>Azeite, sal, vinagrete e shoyo<br>Linhaca              | Pizza                                                        | Melão com<br>morango<br>Mamão | Manga<br>Morango       |
| <b>CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |                                                              |                               |                        |