

**CARDÁPIO - ALMOÇO REFETÓRIO - DEZEMBRO DE 2025**

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

<b>DATA</b>	<b>ESTAÇÃO DE QUENTES</b>	<b>ESTAÇÃO DE SALADAS</b>	<b>GLOBAL</b>	<b>ESTAÇÃO DE SOBREMESAS</b>	<b>BEBIDA</b>
<b>01/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Tomate recheado Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango Iscas bovina ao molho Batata rústica com ervas Legumes salteados na manteiga	Alface crespa Tomate Salada caesar Lentilha Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Massa: parafuso e espaguete Molho: carbonara e molho sugo	Laranja Melancia	Manga Abacaxi
<b>02/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Lentilha com cebolas douradas Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Drumet Polenta cremosa Ratatouille	Mista de alface Tomate Beterraba Grão de bico Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Escondidinho de aipim	Banana Mamão	Chá gelado Uva
<b>03/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Strogonoff de grão de bico Ovo cozido/Ovo mexido Carne de panela Frango a milanesa Creme de milho Brócolis com couve flor	Alface crespa Tomate Abobrinha Feijão branco Límão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: penne e espaguete Molho: queijo e pesto	Maçã Melancia	Acerola Uva
<b>04/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Abobrinha a pizzaiolo Ovo cozido/Ovo mexido Salmão Iscas de carne ao molho madeira Purê misto Vagem com tomate cereja	Mista de alface Tomate Cenoura ralada Soja À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Lasanha	Abacaxi Mamão	Manga Morango
<b>05/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Creme de milho Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado Strogonoff de frango Batata palito Legumes gratinados	Alface crespa Tomate Repolhonese Lentilha Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Hamburguer	Picolé Melão com morango	Chá gelado Maracujá

<b>DATA</b>	<b>ESTAÇÃO DE QUENTES</b>	<b>ESTAÇÃO DE SALADAS</b>	<b>GLOBAL</b>	<b>ESTAÇÃO DE SOBREMESAS</b>	<b>BEBIDA</b>
<b>08/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Berinjela recheada Ovo cozido/Ovo mexido Bife grelhado acebolado Frango a pizzaiolo Aipim Legumes gratinados	Alface crespa Tomate Pepino ao molho agri doce Grão de bico Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Massa: talharim e parafuso Molho: branco e sugo	Laranja Melancia	Morango Laranja
<b>09/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Ragu de lentilha Ovo cozido/Ovo mexido Fricassê de frango Bife grelhado a milanesa Batata palha Couve flor	Mista de alface Tomate Cenoura ralada Lentilha Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Madalena de carne	Gelatina com creme Melão	Uva Chá gelado
<b>10/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Quiche de queijo Ovo cozido/Ovo mexido Drumet Carne de panela Polenta Abobrinha	Alface crespa Tomate Repolho bicolor Soja Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: penne e espaguete Molho: queijo e pesto	Abacaxi Banana	Goiaba Manga
<b>11/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Cebola recheada Ovo cozido/Ovo mexido Escalopes de carne ao molho Tilápia Batata rústica Cenoura	Mista de alface Tomate Abobrinha Tabule À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Festival de risoto	Maçã Melancia	Chá gelado Abacaxi com hortelã
<b>12/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Omelete de tomate com manjericão Ovo cozido/Ovo mexido Frango xadrez Bife grelhado Farofa Couve refogada	Alface Tomate Beterraba ralada Feijão branco Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Lasanha	Mamão Laranja	Morango Maracujá

<b>DATA</b>	<b>ESTAÇÃO DE QUENTES</b>	<b>ESTAÇÃO DE SALADAS</b>	<b>GLOBAL</b>	<b>ESTAÇÃO DE SOBREMESAS</b>	<b>BEBIDA</b>
<b>15/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Berinjela recheada Ovo cozido/Ovo mexido Carne moída Filé de frango Aipim sauté Legumes salteados na manteiga	Mista de folhas Tomate Pepino Soja Vinagrete Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Massa: parafuso e espaguete Molho: bechamel e pesto	Laranja Melão	Abacaxi Chá gelado
<b>16/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Baião de dois Ovo cozido/Ovo mexido Filé de frango Carne assada ao molho madeira Farofa de banana Ratatouille	Alface Tomate Repolho bicolor Lentilha Alho Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Escondidinho de aipim	Melancia Maçã	Uva Limão
<b>17/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Bolinho de arroz Ovo cozido/Ovo mexido Iscas de carne ao molho madeira Sobrecoxa assada Batata doce na manteiga Acelga refogada	Mista de alface Tomate Salada tropical Grão de bico Limão Azeite, sal, vinagrete e shoyo Gergelim	Massa: talharim e penne Molho: tomate e queijo	Mamão Laranja	Maracujá chá gelado
<b>18/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão carioca Espinafre com ovos Ovo cozido/Ovo mexido Estrogonofe de carne Drumet de frango assado com páprica Purê misto Vagem com tomate cereja	Alface Tomate Cenoura ralada Feijão branco À campanha Azeite, sal, vinagrete e shoyo Chia	Pizza	Melancia Banana	Acerola Chá gelado
<b>19/dez</b>	Arroz branco/ Arroz integral Feijão preto Croquete de quinoa Ovo cozido/Ovo mexido Medalhões bovino com especiarias Filé de peixe a moda do chef Rondeli Legumes gratinados	Mix de folhas com mangas Tomate Salpicão de frango Lentilha Pesto Azeite, sal, vinagrete e shoyo Linhaça	Festival de risoto	Pudim de leite Uva	Manga Morango

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**