CARDÁPIO OUTUBRO - CAFÉ DA MANHÃ

	2ª Feira (19/10/2026)	*3ª Feira (20/10/2026)*	*4ª Feira (21/10/2026)*	*5ª Feira (22/10/2026)*	*6ª Feira (23/10/2026)*	*Sábado (24/10/2026)*
Bebidas	Café (180mL) **OU** Chá mate (180mL)	Café (180mL) **OU** Chá erva doce (180mL)	Café (180mL) **OU** Chá canela (180mL)	Café (180mL) **OU** Chá alecrim(180mL)	Café (180mL) **OU** Chá mate (180mL)	Café (180mL) **OU** Chá erva doce (180mL)
	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal soja (200mL)	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal coco(200mL)	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal amêndoa (200mL)	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal soja (200mL)	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal coco(200mL)	Leite integral (200mL) **OU** Leite vegetal amêndoa (200mL)
Panificação	Pão francês (1 unidade) **OU** Sequilhos (50g)	Pão francês (1 unidade) **OU** Bolo de chocolate (70g)	Pão francês (1 unidade) **OU** Mané pelado (70g)	Pão francês (1 unidade) **OU** Pão de queijo (50g)	Pão francês (1 unidade) **OU** Rosca (50g)	Pão francês (1 unidade) **OU** Broa de milho (50g)
Gordura	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal (15g)
Complemento 1	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g) **OU** Queijo prato (40g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g) **OU** Iogurte natural (90g)
Complemento 2		Vitamina de maçã (90g)			Antepasto de berinjela (50g)	-
Fruta	Laranja (150g)	Banana (150g)	Maçã (150g)	Mamão (150g)	Melão (150g)	Laranja (150g)
Achocolatado	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)