



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (04/08/2025)	3ª Feira (05/08/2025)	4ª Feira (06/08/2025)	5ª Feira (07/08/2025)	6ª Feira (08/08/2025)	Sábado (09/08/2025)
Saladas	Alface	Alface com acelga	Alface com almeirão	Alface com couve	Alface	Alface com repolho verde
	Pepino	Rabanete fatiado	Cenoura ralada	Beterraba	Cebote	Sunomono
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Prato principal	Cubos de frango ao molho bechamel	Isca de carne à brasileira (milho e ervilha)	Bobó de galinha	Carne de panela	Filé de peixe empanado	Feijoada
Opção vegetariana	Charuto de repolho recheado com proteína de soja	Lentilha à brasileira	Bobó de grão de bico	Hambúrguer de abobrinha	Mix de grãos temperado	Feijoada vegana
Guarnição	Cenoura sauté	Farofa crocante	Batata palha	Quibebe de mandioca	Pirão de legumes	Farofa de couve
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Melancia	Melão	Maçã	Banana	Laranja
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	839,23 calorias	885,70 calorias	1069,27 calorias	893,13 calorias	886,90 calorias	958,50 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	742,93 calorias	1044,48 calorias	1175,61 calorias	701,06 calorias	705,23 calorias	815,45 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 04/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO BECHAMEL: isca de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, leite, cebola e farinha de trigo

CHARUTO DE REPOLHO RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: repolho verde, proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, óleo, sal, cebola e orégano

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 05/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

ISCA DE CARNE Á BRASILEIRA: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho, sal, milho e ervilha

LENTILHA Á BRASILEIRA: lentilha, sal, óleo, cebola, colorau, alho, milho e ervilha

FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, açafrão, cebola, sal e manteiga

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 06/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

BOBÓ DE GALINHA: peito de frango desfiado, alho, cebola, tomate, sal, leite integral, creme de leite e mandioca

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, tomate, sal e mandioca

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

Quinta-Feira: 07/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho, colorau, cebola e tomate

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, aveia, sal, alho, cebola, vinagre e cheiro verde

QUIBEDE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, alho, açafrão, tomate, óleo e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 08/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre

MIX DE GRÃOS TEMPERADO: lentilha, feijão branco, grão de bico, cebola, tomate, sal, óleo, orégano e alho

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal, cebola e cheiro verde

ALFACE: alface

CEBOLETE: Cebola, vinagre e orégano

TOMATE: tomate

BANANA: banana

Sábado: 09/08/2025

ARROZ: arroz polido, óleo de soja, sal e alho

ARROZ INTEGRAL: arroz integral, óleo de soja, sal e alho

FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho, folha de louro

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro, cebola.

FAROFA DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

ALFACE COM REPOLHO VERDE: alface e repolho verde

SUNOMONO: pepino e calda de açúcar

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja