



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (11/08/2025)	3ª Feira (12/08/2025)	4ª Feira (13/08/2025)	5ª Feira (14/08/2025)	6ª Feira (15/08/2025)	Sábado (16/08/2025)
Saladas	Alface com repolho verde Beterraba ralada Tomate	Alface Cebola agri-doce Tomate	Alface com repolho roxo Pepino fatiado Tomate	Alface Cenoura com passas cremosa Tomate	Alface com couve Rabanete fatiado Tomate	Alface com acelga Arco íris Tomate
Prato principal	Carne moída com azeitona	Linguiça assada	Estrogonofe bovino	Frango assado	Isca de carne acebolada	Filé de frango grelhado
Opção vegetariana	Proteína de soja com azeitona	Bolinho de feijão branco	Estrogonofe de lentilha	Grão de bico ao molho tomateli	Kibe de berinjela	Proteína de soja refogada
Guarnição	Polenta temperada	Seleta de legumes	Batata palha	Macarrão ao urucum	Purê de batata	Abobrinha com cheiro verde
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	Maçã	Mamão	Banana	Laranja	Melão	Melancia
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1095,30 calorias	986,68 calorias	1116,96 calorias	1117,85 calorias	820,13 calorias	823,16 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1115,33 calorias	701,38 calorias	1027,28 calorias	1262,12 calorias	746,57 calorias	754,68 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 11/08/2025

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 MOÍDA COM AZEITONA: carne moída, extrato de tomate, azeitona, tomate, cebola, sal, colorau, óleo e alho

PROTEÍNA DE SOJA COM AZEITONA: proteína de soja, azeitona, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, colorau, cheiro verde e óleo

ALFACE COM REPOLHO VERDE: alface e repolho verde

BETERRABA: beterraba

TOMATE: tomate

MAÇÃ: maçã

Terça-Feira: 12/08/2025

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

LINGUIÇA ASSADA: linguiça suína

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, farinha de trigo, óleo e sal

SELETA DE LEGUMES: cenoura, batata, vagem, sal, óleo, cebola e orégano

ALAFCE: alface

CEBOLA AGRIDOCE: cebola e açúcar

TOMATE: tomate

MAMÃO: mamão

Quarta-Feira: 13/08/2025

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

ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONODE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite de soja, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE COM REPOLHO ROXO: alface e repolho roxo

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE: tomate

BANANA: banana

Quinta-Feira: 14/08/2025

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

FRANGO ASSADO: coxa de frango, alho, sal, vinagre e açafrão

GRÃO DE BICO AO MOLHO TOMATELI: grão de bico, tomate, extrato de tomate, cebola, sal e óleo

MACARRÃO AO URUCUM: macarrão, alho, colorau, sal e óleo

ALFACE: alface

CENOURA COM PASSAS CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja

Sexta-Feira: 15/08/2025

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 ACEBOLADA: isca de carne bovina, cebola, colorau, alho e sal.

KIBE DE BERINJELA: berinjela, farinha de kibe, hortelã, cebola, alho, sal, tomate e óleo

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite, manteiga, alho e sal

PURÊ DE BATATA VEGANO: flocos de batata, leite de soja, óleo, alho e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE: tomate

MELÃO: melão

Sábado: 16/08/2025

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 FRANGO GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, óleo e açafrão

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA: proteína de soja, cebola, sal, alho e tomate

ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE: abobrinha, alho, cebola, sal, cheiro verde e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

ARCO ÍRIS: pepino, cenoura e beterraba ralados

TOMATE: tomate

MELANCIA: melancia