



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (18/08/2025)	3ª Feira (19/08/2025)	4ª Feira (20/08/2025)	5ª Feira (21/08/2025)	6ª Feira (22/08/2025)	Sábado (23/08/2025)
Saladas	Alface com repolho branco Pepino Tomate	Alface Rabanete refrescante Tomate	Alface com repolho roxo Cenoura ralada Tomate	Alface Beterraba ralada Tomate	Alface com couve Cebote Tomate	Mix de folhas verdes Legumes cozidos Tomate
Prato principal	Isca de frango grelhada	Suíno em cubos ao molho escuro	Bobó de frango	Carne de panela	Peixe empanado	Bife acebolado
Opção vegetariana	Hambúrguer de proteína de soja	Lentilha ao molho vermelho	Bobó de grão de bico	Bolinho de feijão branco	Mix de grãos ao sugo	Proteína de soja colorida
Guarnição	Purê de batata	Farofa crocante	Batata palha	Mandioca cozida	Pirão de legumes	Purê de batata doce
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	Melão	Melancia	Maçã	Banana	Laranja	Mamão
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	809 calorias	925 calorias	1232 calorias	944 calorias	910 calorias	871 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	739 calorias	764 calorias	1127 calorias	791 calorias	782 calorias	763 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 18/08/2025

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 FRANGO GRELHADA: isca de peito de frango, açafrão, alho, sal e óleo
HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de trigo, óleo, vinagre, sal e alho
PURÊ DE BATATA: flocos de batata, manteiga, leite, sal e alho
ALFACE COM REPOLHO BRANCO: alface e repolho branco
PEPINO: pepino
TOMATE: tomate
MELÃO: melão

Terça-Feira: 19/08/2025

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
SUÍNO AO MOLHO ESCURO: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho
LENTILHA AO MOLHO VERMELHO: lentilha, tomate, colorau, sal, cebola, óleo e extrato de tomate
FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, açafrão, cebola, sal e óleo
ALFACE: alface
RABANETE REFRESCANTE: rabanete, gengibre e limão
TOMATE: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 20/08/2025

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 FRANGO: peito de frango desfiado, mandioca, alho, cebola, sal, leite integral, creme de leite e colorau
BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, sal, mandioca e colorau
BATATA PALHA: batata palha industrializada
ALFACE COM REPOLHO ROXO: alface e repolho roxo
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 21/08/2025

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
BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, alho, sal, vinagre, óleo e flocos de batata
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal
ALFACE: alface
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 22/08/2025

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
PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, alho e vinagre
MIX DE GRÃOS AO SUGO: lentilha, feijão fradinho, grão de bico, cebola, sal, óleo, alho, tomate, extrato de tomate e colorau
PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, sal e cebola
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE: tomate
LARANJA: laranja

Sábado: 23/08/2025

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
BIFE ACEBOLADO: carne bovina, sal, alho, óleo e cebola
PROTEÍNA DE SOJA COLORIDA: proteína de soja, milho, cenoura, sal, alho, cebola, tomate e cheiro verde
PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, sal, alho, manteiga e leite
MIX DE FOLHAS VERDES: alface, couve e repolho verde
LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata e cenoura
TOMATE: tomate
MAMÃO: mamão