



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (25/08/2025)	3ª Feira (26/08/2025)	4ª Feira (27/08/2025)	5ª Feira (28/08/2025)	6ª Feira (29/08/2025)	Sábado (30/08/2025)
Saladas	Alface com acelga Cenoura ralada Tomate	Alface com repolho roxo Pepino fatiado Tomate	Mix de folhas verdes Beterraba ralada Tomate	Alface Rabanete fatiado Tomate	Alface com Repolho verde Cenoura cremosa Tomate	Alface Pepino com hortelã Tomate
Prato principal	Carne de panela	Linguiça assada	Estrogonofe bovino	Iscas de frango ao molho mostarda	Carne moída ao sugo	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja com legumes	Grão de bico ao vinagrete	Estrogonofe de lentilha	Mix de grãos com tomate	Lentilha ao sugo	Feijoada vegana
Guarnição	Purê de batata/Purê de batata vegano	Mandioca cozida	Batata palha	Chuchu refogado	Polenta com queijo/Polenta sem queijo	Farofa colorida
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	Mamão	Laranja
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	932 calorias	1051 calorias	1144 calorias	1006 calorias	1026 calorias	1173 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	764 calorias	845 calorias	972 calorias	878 calorias	832 calorias	951 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 25/08/2025

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
PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES: proteína de soja, tomate, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, sal e óleo
PURÊ DE BATATA: batata em flocos, leite, manteiga, alho e sal
PURÊ DE BATATA VEGANO: batata em flocos, leite vegetal, alho e sal
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE: tomate
MELÃO: melão

Terça-Feira: 26/08/2025

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
GRÃO DE BICO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal
ALFACE COM REPOLHO ROXO: alface e repolho roxo
PEPINO FATIADO: pepino
TOMATE: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 27/08/2025

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
ESTROGONOFÉ BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite
ESTROGONOFÉ DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola e alho
BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES: alface, acelga, couve
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 28/08/2025

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
ISCAS DE FRANGO AO MOLHO MOSTARDA: isca de peito de frango, sal, alho, vinagre, óleo, açafrão, mostarda, leite, cebola e amido de milho
MIX DE GRÃOS COM TOMATE: feijão branco, grão de bico, lentilha, tomate, cebola, sal, orégano e alho
CHUCHU REFOGADO: chuchu, sal, alho, óleo, cebola e orégano
ALFACE: alface
RABANETE FATIADO: rabanete
TOMATE: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 29/08/2025

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 AO SUGO: carne bovina moída, tomate, extrato de tomate, colorau, sal, alho, óleo e cebola
LENTILHA AO SUGO: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau
POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo
POLENTA SEM QUEIJO: fubá, sal e alho
ALFACE COM REPOLHO VERDE: alface e repolho verde
CENOURA CREMOSA: cenoura, maionese e uva passa
TOMATE: tomate
MAMÃO: mamão

Sábado: 30/08/2025

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 COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, couve, cebola, óleo, sal, alho e açafrão
ALFACE: alface
PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã
TOMATE: tomate
LARANJA: laranja