



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

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)
Salada	Alface Beterraba ralada Tomate	Alface com couve Cebotele Tomate	Alface com Almeirão Cenoura ralada Tomate	Alface Pepino refrescante Tomate	Alface com acelga Rabanete fatiado Tomate
Prato principal	Carne de panela	Suíno ao molho madeira	Bobó de galinha	Bife acebolado	Cubos de frango ao molho bechamel
Opção vegetariana	Torta de abobrinha	Mix de grãos ao molho madeira	Bobó de grão de bico	Charuto de couve recheado com proteína de soja	Grão de bico ao molho bechamel
Guarnição	Polenta com queijo / Polenta sem queijo	Batata doce caramelizada	Batata palha	Purê de batata / Purê de batata sem leite	Macarrão alho e óleo
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	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
Sobremesa	Maçã	Mamão	Melão	Melancia	Laranja
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	946,94 calorias	926,19 calorias	1069,27 calorias	879,65 calorias	1095,57 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	754,87 calorias	704,18 calorias	1175,61 calorias	708,85 calorias	1214,51 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

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

TORTA DE ABOBRINHA: abobrinha, farinha de trigo, sal, tomate, cebola e cheiro verde

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho e queijo

POLENTA SEM QUEIJO: fubá, sal e alho

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE: tomate

MAÇÃ: maçã

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

SUÍNO AO MOLHO MADEIRA: paleta suína, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

MIX DE GRÃOS AO MOLHO MADEIRA: feijão branco, grão de bico, lentilha, sal, alho, cebola, molho de soja e amido de milho

BATATA DOCE CARAMELIZADA: batata doce e açúcar

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE: tomate

MAMÃO: mamão

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

BIFE ACEBOLADO: carne bovina, sal, alho, óleo e cebola

CHARUTO DE COUVE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: couve, proteína de soja, sal, alho, óleo, tomate e cebola

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

PURÊ DE BATATA SEM LEITE: batata em flocos, leite de soja, alho e sal

ALFACE: alface

PEPINO REFRESCANTE: pepino, gengibre e limão

TOMATE: tomate

MELANCIA: melancia

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

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

GRÃO DE BICO AO MOLHO BECHAMEL: grão de bico, sal, alho, óleo, açafrão, leite de soja, cebola e farinha de trigo

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja