



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

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)
Salada	Alface com almeirão Cenoura ralada Tomate	Alface com acelga Rabanete fatiado Tomate	Alface com repolho roxo Pepino fatiado Tomate	Alface com rúcula Beterrabonese Tomate	Alface Cebotele Tomate
Prato principal	Isca de frango ao molho tomatali	Carne de panela	Estrogonofe bovino	Peixe empanado	Linguiça assada
Opção vegetariana	Grão de bico ao molho tomatali	Berinjela recheada com proteína de soja	Estrogonofe de lentilha	Mix de grãos temperado	Bolinho de feijão branco
Guarnição	Purê de batata doce / Purê de batata doce vegano	Farofa de cebola	Batata palha	Pirão de legumes	Quibebe de mandioca
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	Laranja	Banana	Maçã	Mamão	Melão
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	811,28 calorias	1060,49 calorias	1128,28 calorias	916,39 calorias	902,89 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	941,78 calorias	758,94 calorias	964,44 calorias	734,72 calorias	737,50 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

ISCA DE FRANGO AO MOLHO TOMATELI: isca de peito de frango, sal, alho, óleo, colorau, cebola, tomate e extrato de tomate

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

PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, manteiga, leite, alho e sal

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

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja

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

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

BERINJELA RECHEADA COM PROTEÍNA DE SOJA: berinjela, proteína de soja, sal, tomate, cebola, alho, cheiro verde e óleo

FAROFA DE CEBOLA: farinha de mandioca, farinha de milho, açafrão, cebola, sal e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE: tomate

BANANA: banana

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

ESTROGONOFE 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

MAÇÃ: maçã

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

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

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

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

BETERRABONESE: beterraba e maionese

TOMATE: tomate

MAMÃO: mamão

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

LINGUIÇA ASSADA: linguiça suína

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

QUIBEDE DE MANDIOCA: mandioca, tomate, cebola, colorau, alho e óleo

ALFACE: alface

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE: tomate

MELÃO: melão