



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

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)
Salada	Alface Beterraba ralada Tomate	Alface com acelga Cebotele Tomate	Alface com repolho roxo Cenoura ralada Tomate	Alface com acelga Rabanete fatiado Tomate	Alface Pepino fatiado Tomate
Prato principal	Carne moída ao sugo	Coxa de frango assada	Bobó de frango	Suíno em cubos com molho barbecue	Isca de carne acebolada
Opção vegetariana	Proteína de soja com molho vermelho	Falafel	Bobó de grão de bico	Lentilha com legumes	Escondidinho de proteína de soja
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Seleta de Legumes	Batata palha	Purê de batata	Chuchu refogado
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
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	927 calorias	872 calorias	1232 calorias	1070 calorias	967 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	819 calorias	874 calorias	1127 calorias	708 calorias	940 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

CARNE MOÍDA AO SUGO: carne moída, tomate, extrato de tomate, alho, cebola, sal e colorau

PROTEÍNA DE SOJA COM MOLHO VERMELHO: proteína de soja, extrato de tomate, sal, alho, óleo e colorau

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

ALFACE: alface

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE: tomate

LARANJA: laranja

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

COXA DE FRANGO ASSADA: coxa de frango, alho, sal e vinagre

FALAFEL: grão de bico, farinha de trigo, sal, vinagre, óleo e alho

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE: tomate

BANANA: banana

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

SUÍNO EM CUBOS AO MOLHO BARBECUE: pernil suíno em cubos, sal, alho, cebola, catchup, açúcar, molho shoyu e amido de milho

LENTILHA COM LEGUMES: lentilha, batata, abobrinha, cenoura, tomate, cebola, sal, alho e óleo

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE: rabanete

TOMATE: tomate

MAMÃO: mamão

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

ISCA DE CARNE ACEBOLADA: isca de carne bovina, sal, alho, vinagre, óleo e cebola

ESCONDIDINHO DE PROTEÍNA DE SOJA: flocos de batata, proteína de soja, cebola, tomate, alho e sal

CHUCHU REFOGADO: chuchu, alho, óleo, cebola, sal e orégano

ALFACE: alface

PEPINO: pepino

TOMATE: tomate

MELÃO: melão