



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

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)
Salada	Alface Beterraba ralada Tomate	Alface com couve Cebotele Tomate	Alface com repolho roxo Cenoura ralada Tomate	Alface com acelga Rabanete fatiado Tomate	Alface Pepino fatiado Tomate
Prato principal	Coxa de frango assada	Carne moída ao sugo	Estrogonofe bovino	Filé de frango grelhado	Isca de carne acebolada
Opção vegetariana	Hambúrguer de abobrinha	Proteína de soja com tomate	Estrogonofe de lentilha	Proteína de soja ao molho vermelho	Falafel de grão de bico
Guarnição	Creme de milho/Creme de milho vegano	Polenta temperada	Batata palha	Macarrão alho e óleo	Abobrinha refogada
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	896 calorias	1053 calorias	1156 calorias	870 calorias	912 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	741 calorias	885 calorias	984 calorias	832 calorias	754 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
COXA DE FRANGO ASSADA: coxa de frango, sal, alho e vinagre
HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, flocos de batata, farinha de trigo, sal, alho, cebola e vinagre
CREME DE MILHO: milho, leite de vaca integral, amido de milho, cebola, alho, manteiga e sal
CREME DE MILHO VEGANO: milho, leite vegetal, amido de milho, cebola, alho, óleo e sal
ALFACE: alface
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE: tomate
LARANJA: laranja

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
CARNE MOÍDA AO SUGO: carne moída, tomate, extrato de tomate, alho, cebola, sal e colorau
PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE: proteína de soja, tomate, sal, alho, óleo e cebola
POLENTA TEMPERADA: fubá, alho, sal e orégano
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE: tomate
BANANA: banana

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
ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite
ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola e alho
BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES: alface, acelga, couve
CENOURA RALADA: cenoura
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
FILÉ DE FRANGO GRELHADO: filé de peito de frango, sal, alho, vinagre e açafrão
PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: proteína de soja, alho, cebola, sal, tomate, extrato de tomate e colorau
MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
RABANETE FATIADO: rabanete
TOMATE: tomate
MAMÃO: mamão

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
ISCA DE CARNE ACEBOLADA: isca de carne bovina, sal, alho, vinagre, óleo e cebola
FALAFEL: grão de bico, farinha de trigo, sal, vinagre, óleo e alho
ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, sal, alho, óleo, cebola e orégano
ALFACE: alface
PEPINO: pepino
TOMATE: tomate
MELÃO: melão