



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

Composição	2ª Feira (08/09/2025)	3ª Feira (09/09/2025)	4ª Feira (10/09/2025)	5ª Feira (11/09/2025)	6ª Feira (12/09/2025)
Salada	Alface Pepino fatiado Tomate fatiado com cebola	Alface com rúcula Rabanete fatiado Tomate fatiado	Repolho misto com alface (alface, repolho verde, repolho roxo) Cebotele Tomate fatiado	Alface com acelga Beterrabonese Tomate fatiado	Alface Cenoura ralada Tomate fatiado
Prato principal	Isca bovina ao molho	Filé de frango grelhado	Estrogonofe bovino	Isca de frango ao molho tomatelli	Suíno em cubos ao molho shoyu
Opção vegetariana	Grão de bico ao molho escuro	Proteína de soja com milho	Estrogonofe de grão de bico	Kibe de proteína de soja	Feijão branco ao vinagrete
Guarnição	Farofa de cebola	Cenoura sautê	Batata palha	Macarrão alho e óleo	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
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1170,0 calorias	848,0 calorias	1023,0 calorias	1054,0 calorias	93,03 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1002,0 calorias	781,0 calorias	891,5 calorias	972,0 calorias	716,0 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 08/09/2025

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 BOVINA AO MOLHO: isca bovina, sal, alho, colorau e cebola

GRÃO DE BICO AO MOLHO ESCURO: grão de bico, sal, alho, óleo, cebola, molho de soja e amido de milho

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

ALFACE: alface

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 09/09/2025

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 óleo

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO: proteína de soja, milho, sal, cebola, alho e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, cebola, orégano e óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE FATIADO: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 10/09/2025

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 GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola e alho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

REPOLHO MISTO COM ALFACE: repolho verde, repolho roxo e alface

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 11/09/2025

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 TOMATELLI: isca de peito de frango, sal, vinagre, tomate, extrato de tomate e colorau

KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, trigo para kibe, sal, cebola, alho e óleo

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABONESE: beterraba e maionese

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 12/09/2025

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 SHOYU: carne suína em cubos, sal, molho de soja, alho e vinagre

FEIJÃO BRANCO AO VINAGRETE: feijão branco, tomate, cebola, vinagre, óleo e sal

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

ALFACE: alface

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MELÃO: melão