



CARDÁPIO AGOSTO - JANTAR

Composição	2ª Feira (15/09/2025)	3ª Feira (16/09/2025)	4ª Feira (17/09/2025)	5ª Feira (18/09/2025)	6ª Feira (19/09/2025)
Salada	Alface com couve Cenoura ralada Tomate fatiado	Alface com repolho roxo Cebolote Tomate fatiado	Mix de folhas verdes (alface, repolho verde, couve) Beterraba ralada Tomate fatiado	Alface Pepino refrescante (pepino, gengibre e limão) Tomate fatiado	Alface com acelga Rabanete fatiado Tomate fatiado
Prato principal	Coxa de frango assada	Carne moída ao sugo	Bobó de frango	Linguiça suína assada	Peixe frito
Opção vegetariana	Proteína de soja com cebola	Bolinho de feijão branco	Bobó de grão de bico	Lentilha ao sugo	Mix de grãos ao vinagrete
Guarnição	Macarrão alho e óleo	Purê de batata/Purê de batata vegano	Batata palha	Abobrinha com cenoura refogados	Pirão de legumes
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	1006,5 calorias	947,9 calorias	998,0 calorias	935,9 calorias	988,7 calorias
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1115,5 calorias	721,5 calorias	942,5 calorias	703,5 calorias	750,5 calorias

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 15/09/2025

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

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

PROTEÍNA DE SOJA COM CEBOLA: proteína de soja, sal, cebola, colorau e óleo

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

ALFACE COM COUVE: alface com couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 16/09/2025

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

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

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, cebola, óleo e vinagre

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

PURÊ DE BATATA VEGANO: flocos de batata, leite vegetal, alho, óleo e sal

ALFACE COM REPOLHO ROXO: alface e repolho roxo

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 17/09/2025

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

BOBÓ DE FRANGO: peito de frango desfiado, mandioca, leite de vaca integral, creme de leite, sal, alho, cebola, tomate e colorau

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, leite vegetal, mandioca, sal, alho, cebola, tomate e colorau

BATATA PALHA: batata palha industrializada

MIX DE FOLHAS VERDES: alface, repolho verde, couve

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 18/09/2025

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

LINGUIÇA SUÍNA ASSADA: linguiça suína

LENTILHA AO SUGO: lentilha, extrato de tomate, tomate, sal, cebola e colorau

ABOBRINHA COM CENOURA REFOGADOS: abobrinha, cenoura, cebola, sal, orégano e óleo

ALFACE: alface

PEPINO REFRESCANTE: pepino, gengibre e limão

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 19/09/2025

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

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

MIX DE GRÃOS AO VINAGRETE: grão de bico, lentilha, feijão branco, tomate, cebola, vinagre, sal, orégano e óleo

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, alho, óleo, sal e açafrão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE FATIADO: tomate

MELÃO: melão