CARDÁPIO FEVEREIRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (02/02/2026)	3ª Feira (03/02/2026)	4ª Feira (04/02/2026)	5ª Feira (05/02/2026)	6ª Feira (06/02/2025)	Sábado (07/02/2025)
Saladas	Alface com couve Pepino fatiado com salsa Tomate fatiado	Alface com acelga Cebolete Tomate em gomos	Mix de folhas verdes escuras com alface Cenoura ralada Tomate fatiado	Alface com a rúcula Beterraba ralada Tomate em gomos	Alface com almeirão Rabanete com maçã e limão Tomate com cebola fatiado	Alface com chicória Mix de legumes cozidos Tomate em meia lua
Prato principal	Bife à pizzaiolo	Cubos de frango ao molho tomatelli	Estrogonofe bovino	Coxa de frango assada	Filé de peixe empanado	Feijoada
Opção vegetariana	Quibe de berinjela	Proteína de soja ao sugo	Estrogonofe de soja	Proteína de soja com cebola	Mix de grãos ao alho	Feijoada vegana
Guarnição	Purê de batata	Nhoque	Batata palha	Creme de milho	Pirão de legumes	Farofa de couve
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	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	Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Laranja
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1096,1 Calorias** CHO: 50,6% AGS: 8,4% PTN:23,4% Na: 980mg LIP: 26,0% Fibra: 13,6g	**979,0 Calorias** CHO:61,0% AGS: 3,6% PTN:27,0% Na: 860 mg LIP: 12,0% Fibra: 11,9g	**1362,6 Calorias** CHO: 48,1% AGS: 12,6% PTN: 15,9% Na: 1240mg LIP: 36% Fibra: 9,7g	**1113,0 Calorias** CHO: 50,6% AGS: 8,7% PTN: 20,3% Na: 1040 mg LIP: 29,1% Fibra: 10,9g	**1124,9 Calorias** CHO: 61,1% AGS: 6,1% PTN: 17,2% Na: 1180 mg LIP:21,7% Fibra: 9,4g	**1426,4 Calorias** CHO: 63,4% AGS: 5,4% PTN: 11,7% Na: 1180 mg LIP: 24,9% Fibra: 18,6g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**888,5 Calorias** CHO: 73,9% AGS: 3,1% PTN: 11,7% Na: 720 mg LIP: 14,4% Fibra: 17,8g	**951,5 Calorias** CHO: 63,8% AGS: 2,9% PTN: 22,3% Na: 820mg LIP: 13,9% Fibra: 18,5g	**1241,3 Calorias** CHO: 55,4% AGS: 6,4% PTN: 13,2% Na: 1080mg LIP: 31,4% Fibra: 18,1g	**1025,5 Calorias** CHO: 57,7% AGS: 4,2% PTN: 21,5% Na: 910 mg LIP: 20,9% Fibra: 17,3g	**976,5 Calorias** CHO: 72,9% AGS: 11,6% PTN: 13,2% Na: 1460g LIP: 33,7% Fibra: 11,1g	**1278,5 Calorias** CHO: 63,4% AGS: 5,4% PTN: 11,7% Na: 1180 mg LIP: 24,9% Fibra: 18,6g

Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 02/02/2026
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
BIFE À PIZZAIOLO: bife bovino, presunto, muçarela, orégano, alho, cebola, sal, colorau e óleo
QUIBE DE BERINJELA: berinjela, cebola, tomate, limão, sal e farinha de trigo
PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite de vaca integral, manteiga, alho e sal
PURÊ DE BATATA VEGANO: flocos de batata, leite de vaca vegetal, manteiga, alho e sal
ALFACE COM COUVE: alface e couve
PEPINO FATIADO COM SALSA: pepino e salsa
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja

Terça-Feira: 03/02/2026
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
CUBOS DE FRANGO AO MOLHO TOMATELLI: cubos de frango, tomate, cebola, alho, óleo e sal
PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO: proteína de soja, cebola, alho, sal e colorau
NHOQUE: nhoque industrializado
ALFACE COM ACELGA: alface com acelga
CEBOLETE: cebola, limão e orégano
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 04/02/2026
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 SOJA: soja, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho e amido de milho
BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS COM ALFACE: couve, acelga, almeirão e alface
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 05/02/2026
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 e sal
PROTEÍNA DE SOJA COM CEBOLA: proteína de soja, cebola. sal e óleo
CREME DE MILHO: milho verde, leite vaca integral, cebola, alho, óleo e sal
ALFACE COM A RÚCULA: alface e rúcula
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 06/02/2026
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 PEIXE EMPANADO: filé de peixe, alho, sal, farinha de trigo, ovo, farinha de rosca e óleo
MIX DE GRÃOS AO ALHO: lentilha, grão-de-bico, feijão branco, alho, cebola, sal e óleo
PIRÃO DE LEGUMES: batata. Cenoura, farinha de mandioca, alho, sal, óleo e açafrão
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão
TOMATE COM CEBOLA FATIADO: tomate
MAMÃO: mamão

Sábado: 07/02/2026
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
FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho, folha de louro
FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro, cebola.
FAROFA COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, couve, cebola, óleo, sal, alho e açafrão
ALFACE: alface
PEPINO COM HORTELÃ: pepino e hortelã
TOMATE: tomate
LARANJA: laranja