



CARDÁPIO MARÇO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (02/03/2026)	3ª Feira (03/03/2026)	4ª Feira (04/03/2026)	5ª Feira (05/03/2026)	6ª Feira (06/03/2025)	Sábado (07/03/2025)
Saladas	Alface com couve Cenoura cremosa (cenoura, maionese e uva passa) Tomate fatiado	Alface com acelga Beterraba ralada Tomate em gomos	Alface com mix de folhas verdes escuras Pepino em rodela com hortelã Tomate fatiado com cebola	Alface com a rúcula Rabanete Marinado (rabanete limão e gingibre) Tomate em gomos	Alface com almeirão Cebotele Tomate com cebola fatiados	Alface com chicória Mix de legumes cozidos Tomate meia lua
Prato principal	Bife à pizzaiolo	Cubos de frango ao molho tomatelli	Estrogonofe bovino	Coxa de frango assada com molho de manteiga e alecrim	Filé de peixe empanado	Feijoada
Opção vegetariana	Quibe de berinjela	Proteína de soja ao sugo	Estrogonofe de soja	Mix de legumes com cebola	Moqueca de banana da terra	Feijoada vegana
Guarnição	Macarrão espaguete alho e óleo	Purê de batata com queijo	Batata palha	Seleta de legumes com alho e cebola	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	Paçoca	Melancia	Gelatina	Banana	Geleia	Laranja

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.256 Calorias		1.050 Calorias		1.153 Calorias		1.090 Calorias		1.100 Calorias		1.250 Calorias	
	CHO: 49%	AGS: 10%	CHO: 51%	AGS: 6,7 %	CHO: 53%	AGS: 11,5%	CHO: 50%	AGS: 5,7%	CHO: 49%	AGS: 7,0%	CHO: 44%	AGS: 9,2%
	PTN: 20%	Na: 1.480mg	PTN: 24%	Na: 1.420mg	PTN: 14,5%	Na: 1.337mg	PTN: 26%	Na: 1.310mg	PTN: 23%	Na: 1.540mg	PTN: 21%	Na: 1.920mg
	LIP: 30%	Fibra: 20g	LIP: 25%	Fibra: 16g	LIP: 32,5%	Fibra: 14,7g	LIP: 24%	Fibra: 15g	LIP: 28%	Fibra: 16g	LIP: 35%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.182 Calorias		1.980 Calorias		1.024 Calorias		950 Calorias		1.000 Calorias		1.080 Calorias	
	CHO: 58%	AGS: 6,1%	CHO: 60%	AGS: 4,2%	CHO: 59,4%	AGS: 7,1%	CHO: 63%	AGS: 3,9%	CHO: 65%	AGS: 4,3%	CHO: 58%	AGS: 4,5%
	PTN: 13%	NA:1.320mg	PTN: 17%	Na: 1.150mg	PTN: 13,3%	Na: 1.149mg	PTN: 14%	Na:1.080mg	PTN: 11%	Na: 1.120mg	PTN: 17%	Na: 1.320mg
	LIP: 29%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 25g	LIP: 27,3%	Fibra: 22,2g	LIP: 23%	Fibra: 27g	LIP: 24%	Fibra: 29g	LIP: 25%	Fibra: 32g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 02/03/2026

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: carne bovina, sal, alho, cebola e óleo
QUIBE DE BERIJENLA: berinjela, farinha de trigo, sal, alho e cebola
MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete, sal e água
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CENOURA CREMOSA: cenoura, maionese e uva passa
TOMATE FATIADO: tomate
PAÇOCA: paçoca

Terça-Feira: 03/03/2026

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 e sal
PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO: proteína de soja, tomate, cebola, alho e sal
PURÊ DE BATATA COM QUEIJO: purê de batata, queijo, água e sal
ALFACE COM ACELGA: alface com acelga
BETERRABA: beterraba
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 04/03/2026

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: proteína de soja, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho e amido de milho
BATATA PALHA: batata palha industrializada
ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, agrião, acelga e couve
PEPINO EM RODELAS COM HORTELÃ: pepino e hortelã
TOMATE FATIADO: tomate
GELATINA: gelatina

Quinta-Feira: 05/03/2026

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 COM MOLHO DE MANTEIGA E ALECRIM: coxa de frango, sal, cebola, alho, manteiga e alecrim
MIX DE LEGUMES COM CEBOLA: vagem, cenoura, beterraba, cebola, alho e sal
SELETA DE LEGUMES COM ALHO E CEBOLA: cenoura, batata inglesa, alho, cebola e sal
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
RABANETE MARINADO: rabanete, limão e gengibre
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 06/03/2026

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, farinha de trigo, cebola e sal
MOQUECA DE BANANA DA TERRA: banana da terra, cebola, tomate, alho, colorau, água e sal
PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, ervilha, farinha de mandioca, alho, cebola e sal
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão
CEBOLETE: cebola, limão e orégano
TOMATE COM CEBOLA FATIADOS: tomate e cebola
GELEIA: geleia

Sábado: 07/03/2026

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 e folha de louro
FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola.
FAROFA DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, cebola, óleo, sal, alho e açafraão
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata inglesa e sal
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja