CARDÁPIO FEVEREIRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (09/02/2026)	3ª Feira (10/02/2026)	4ª Feira (11/02/2026)	5ª Feira (12/02/2026)	6ª Feira (13/02/2025)	Sábado (14/02/2025)
Saladas	Alface com couve Beterraba ralada Tomate fatiado	Alface com acelga Rabanete em rodelas Tomate em gomos	Mix de folhas verdes escuras com alface Pepino em rodelas Tomate fatiado	Alface com rúcula Cenoura ralada Tomate em gomos	Alface com almeirão Cebolete Tomate com cebola fatiados	Alface com chicória Tabule Tomate em meia lua
Prato principal	Carne de panela	Isca suína acebolada	Bobó de frango	Carne moída com azeitona	Coxa de frango com molho mostarda e alecrim	Bife acebolado
Opção vegetariana	Feijão branco com cenoura e cebola	Hambúrguer de proteína de soja	Bobó de grão de bico	Lentilha com azeitona	Proteína de soja ao vinagrete	Falafel
Guarnição	Mandioca cozida	Seleta de legumes	Batata palha	Lasanha ao sugo	Abobrinha com vagem	Berinjela ao sugo
Prato base	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão de caldo
Sobremesa	Laranja	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Laranja

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1042,6 Calorias**		**1073 Calorias**		**1384,7 Calorias**		**1298,1 Calorias**		**1056,8 Calorias**		**1089,9 Calorias**	
	CHO: 52,8%	AGS: 7,6%	CHO: 47,7%	AGS: 9,0%	CHO: 49,1%	AGS: 11,9%	CHO: 46,7%	AGS: 9,7%	CHO: 50,9%	AGS: 8,3%	CHO: 49,4%	AGS: 8,9%
	PTN: 21,4%	Na: 980mg	PTN: 17,9%	Na: 1160mg	PTN: 15,8%	Na: 1260mg	PTN: 20,2%	Na: 1340mg	PTN: 22,1%	Na: 1090mg	PTN: 23,6%	Na: 1020mg
	LIP: 25,8%	Fibra: 14,9g	LIP: 34,4%	Fibra: 16,5g	LIP: 35,1%	Fibra: 9,6g	LIP: 33,1%	Fibra: 10,4g	LIP: 27,0%	Fibra: 11,8g	LIP: 27%	Fibra: 13,1g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**948,2 Calorias**		**918,0 Calorias**		**1246,3 Calorias**		**1142,5 Calorias**		**963,4 Calorias**		**969,7 Calorias**	
	CHO: 63,7%	AGS:3,9%	CHO: 59,2%	AGS: 3,0%	CHO: 55,8%	AGS: 6,1%	CHO: 57,3%	AGS: 4,8%	CHO: 58,6%	AGS: 3,6%	CHO: 54,8%	AGS: 5,7%
	PTN: 15,1%	Na: 860mg	PTN: 19,2%	Na: 1150 mg	PTN: 12,9%	Na: 1080mg	PTN: 17,1%	Na: 1120mg	PTN: 21,8%	Na: 940mg	PTN: 15,2%	Na: 960mg
	LIP: 21,2%	Fibra: 20,8g	LIP: 21,6%	Fibra: 19,5g	LIP: 31,3%	Fibra: 16,8g	LIP: 25,6%	Fibra: 19,6g	LIP: 19,6%	Fibra: 18,7g	LIP: 30,0%	Fibra: 20,3g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 09/02/2026
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
CARNE DE PANELA: carne bovina, sal, alho, cebola e óleo
FEIJÃO BRANCO COM CENOURA E CEBOLA: feijão branco, cenoura, cebola, sal, alho e cebola
MANDIOCA COZIDA: mandioca, sal e água
ALFACE COM COUVE: alface e couve
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja

Terça-Feira: 10/02/2026
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
ISCA SUÍNA ACEBOLADA: isca suína, cebola e sal
HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de trigo, cebola, alho e sal
SELETA DE LEGUMES: batata inglesa e cenoura
ALFACE COM ACELGA: alface com acelga
RABANETE EM RODELAS: rabanete
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 11/02/2026
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
BOBÓ DE FRANGO: peito de frango desfiado, mandioca, leite de vaca integral, creme de leite, tomate, cebola, sal, alho, óleo e colorau
BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, mandioca, leite vegetal, tomate, cebola, sal, óleo e colorau
BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS COM ALFACE: couve, acelga, almeirão e alface
PEPINO EM RODELAS: pepino
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 12/02/2026
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
CARNE MOÍDA COM AZEITONA: carne bovina moída, tomate, cebola, extrato de tomate, sal, alho e azeitona
LENTILHA COM AZEITONA: lentilha, leite vegetal, cebola, alho, azeitona e amido de milho
LASANHA AO SUGO: massa de lasanha, extrato de tomate, alho, cebola e sal
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 13/02/2026
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 COM MOLHO MOSTARDA E ALECRIM: coxa de frango, mostarda, alecrim, cebola e sal
PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, tomate, cebola e sal
ABOBRINHA COM VAGEM: abobrinha, vagem e sal
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão
CEBOLETE: cebola, limão e orégano
TOMATE COM CEBOLA FATIADOS: tomate e cebola
MAMÃO: mamão

Sábado: 14/02/2026
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 ACEBOLADO: bife, cebola e sal
FALAFEL: grão-de-bico, cebola, alho, cebolinha, sal e farinha de trigo
BERINJELA AO SUGO: berinjela, cebola, alho, sal e colorau
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
TABULE: tomate, farinha de trigo, cebola, limão e sal
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja