



CARDÁPIO MARÇO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (09/03/2026)	3ª Feira (10/03/2026)	4ª Feira (11/03/2026)	5ª Feira (12/03/2026)	6ª Feira (13/03/2026)	Sábado (14/03/2026)
Saladas	Alface com couve Cenoura ralada Tomate fatiado	Alface com acelga Rabanete refrescante Tomate em gomos	Alface com mix de folhas verdes escuras Beterraba ralada Tomate fatiado com cebola	Alface com rúcula Caponata de berinjela Tomate em gomos	Alface com almeirão Pepino em cubos Tomate fatiado com cebola	Alface com chicória Mix de legumes Tomate meia lua
Prato principal	Carne de panela	Isca suína acebolada	Bobó de frango	Coxa de frango assada	Coxa de frango assada	Bife bovino
Opção vegetariana	Charuto de couve com proteína de soja	Croquete de feijão branco	Bobó de grão de bico	Proteína de soja acebolada	Lentilha ao molho vermelho	Hambúrguer de grão de bico
Guarnição	Mandioca	Cenoura com vagem sauté	Batata palha	Polenta	Duo de repolhos com milho refogados	Macarrão
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

	1.090 Calorias		1.130 Calorias		1.160 Calorias		1.120 Calorias		1.080 Calorias		1.140 Calorias	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	CHO: 48%	AGS: 6,8%	CHO: 47%	AGS: 8,1%	CHO: 60%	AGS: 9,0%	CHO: 49%	AGS: 7,2%	CHO: 50%	AGS: 5,9%	CHO: 47%	AGS: 7,5%
	PTN: 25%	Na: 1.480mg	PTN: 23%	Na: 1.620mg	PTN: 22%	Na: 1.700mg	PTN: 24%	Na: 1.550mg	PTN: 26%	Na: 1.360mg	PTN: 25%	Na: 1.520mg
	LIP: 27%	Fibra: 17g	LIP: 30%	Fibra: 15g	LIP: 32%	Fibra: 14g	LIP: 27%	Fibra: 16g	LIP: 24%	Fibra: 15g	LIP: 28%	Fibra: 16g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	980 Calorias		1.010 Calorias		1.030 Calorias		990 Calorias		970 Calorias		1.020 Calorias	
	CHO: 59%	AGS: 4,4%	CHO: 62%	AGS: 4,1%	CHO: 60%	AGS: 4,6%	CHO: 61%	AGS: 3,9%	CHO: 63%	AGS: 3,8%	CHO: 59%	AGS: 4,2%
	PTN: 18%	Na: 1.210mg	PTN: 15%	Na: 1.280mg	PTN: 16%	Na: 1.320mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 16%	Na: 1.150mg	PTN: 17%	Na: 1.260mg
	LIP: 23%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 26g	LIP: 24%	Fibra: 29g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 21%	Fibra: 30g	LIP: 24%	Fibra: 28g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 09/03/2026

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

CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho e cebola

CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, cebola, alho, couve, tomate, cenoura ralada e sal

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 10/03/2026

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

ISCA SUÍNA ACEBOLADA: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre e cebola

CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, alho e vinagre

CENOURA COM VAGEM SAUTÉ: cenoura, vagem, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE REFRESCANTE: rabanete, limão e gengibre

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 11/03/2026

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

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

ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga, almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 12/03/2026

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: coxa de frango e sal

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, alho, óleo e cebola

DOU DE REPOLHOS COM MILHO REFOGADO: repolho verde, repolho roxo, milho, sal, óleo e cebola

ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula

CAPONATA DE BERINJELA: berinjela, cebola, pimentão, alho, tomate e sal

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 13/03/2026

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

CARNE MOÍDA COM MILHO: carne moída, milho, cebola, alho, sal e óleo

LENTILHA AO MOLHO VERMELHO: lentilha, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

POLENTA: fubá, sal, alho e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO EM CUBOS: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAMÃO: mamão

Sábado: 14/03/2026

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 BOVINO: bife bovino, alho, cebola e sal

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO: grão de bico, farinha de trigo, alho, cebola e sal

MACARRÃO: macarrão

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e couve

MIX DE LEGUMES: batata e cenoura

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja