



CARDÁPIO MARÇO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (16/03/2026)	3ª Feira (17/03/2026)	4ª Feira (18/03/2026)	5ª Feira (19/03/2026)	6ª Feira (20/03/2026)	Sábado (21/03/2026)
Saladas	Alface com couve Pepino fatiado Tomate fatiado	Alface com acelga Cebotele Tomate em gomos	Alface com mix de folhas verdes escuras Cenoura ralada Tomate fatiado com cebola	Alface com rúcula Beterraba ralada Tomate em gomos	Alface com almeirão Rabanete ralado Tomate fatiado com cebola	Alface com chicória Tabule Tomate em meia lua
Prato principal	Carne moída ao sugo	Isca suína ao molho de laranja	Estrogonofe bovino	Coxa assada ao alecrim	Filé de peixe empanado	Feijoada
Opção vegetariana	Proteína de soja ao vinagrete	Grão de bico ao molho de laranja	Estrogonofe de soja	Croquete de feijão branco	Almôndega de lentilha	Feijoada vegana
Guarnição	Repolho refogado	Mandioca cozida	Batata palha	Caponata de berinjela	Pirão	Farofa crocante
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

	1.110 Calorias		1.140 Calorias		1.170 Calorias		1.090 Calorias		1.120 Calorias		1.260 Calorias	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	CHO: 49%	AGS: 7,1%	CHO: 47%	AGS: 8,3%	CHO: 48%	AGS: 8,0%	CHO: 50%	AGS: 5,8%	CHO: 49%	AGS: 7,0%	CHO: 44%	AGS: 9,3%
	PTN: 24%	Na: 1.520mg	PTN: 23%	Na: 1.650mg	PTN: 22%	Na: 1.700mg	PTN: 26%	Na: 1.360mg	PTN: 23%	Na: 1.550mg	PTN: 21%	Na: 1.930mg
	LIP: 27%	Fibra: 16g	LIP: 30%	Fibra: 15g	LIP: 30%	Fibra: 14g	LIP: 24%	Fibra: 15g	LIP: 28%	Fibra: 16g	LIP: 35%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	990 Calorias		1.020 Calorias		1.040 Calorias		1.000 Calorias		1.010 Calorias		1.090 Calorias	
	CHO: 61%	AGS: 3,9%	CHO: 62%	AGS: 4,1%	CHO: 58%	AGS: 4,6%	CHO: 62%	AGS: 4,2%	CHO: 60%	AGS: 4,0%	CHO: 58%	AGS: 4,6%
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 16%	Na: 1.280mg	PTN: 18%	Na: 1.320mg	PTN: 15%	Na: 1.250mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 17%	Na: 1.380mg
	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 26g	LIP: 23%	Fibra: 31g	LIP: 25%	Fibra: 32g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 16/03/2026

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

PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, cebola, alho, couve, tomate e sal

REPOLHO REFOGADO: repolho verde e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 17/03/2026

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 AO MOLHO LARANJA: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, amido de milho, laranja e cebola

GRÃO-DE-BICO AO MOLHO LARANJA: grão-de-bico, sal, alho, vinagre, amido de milho, laranja e cebola

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, limão e orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 18/03/2026

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 DE CARNE: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho e amido de milho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 19/03/2026

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 AO ALECRIM: coxa de frango, alecrim, cebola, alho, sal e óleo

CROQUETE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, farinha de trigo, sal, alho, óleo e cebola

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 20/03/2026

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

ALMÔNDEGA DE LENTILHA: lentilha, farinha de trigo, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

PIRÃO: cenoura, farinha de mandioca, alho, cebola e sal

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE RALADO: rabanete

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 21/03/2026

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 CROCRANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, cebola, óleo, sal, alho e açafraão

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: tomate, cebola, pepino, farinha de trigo, limão e sal

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja