CARDÁPIO FEVEREIRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (16/02/2026)	3ª Feira (17/02/2026)	4ª Feira (18/02/2026)	5ª Feira (19/02/2026)	6ª Feira (20/02/2026)	Sábado (21/02/2026)
Saladas	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Alface com rúcula Pepino em cubos Tomate em gomos	Alface com almeirão Cebolete Tomate com cebola fatiados	Alface com chicória Beterraba cozida Tomate em meia lua
Prato principal	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Isca bovina ao molho vermelho	Filé de frango grelhado	Feijoada
Opção vegetariana	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Hambúrguer de cenoura	Lentilha ao molho escuro	Feijoada vegana
Guarnição	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Polenta temperada	Cenoura com vagem	Farofa de colorida
Prato base	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Banana	Mamão	Laranja
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	**1162,8 Calorias**	**922,4 Calorias**	**1458,9 Calorias**
				CHO: 53,4% AGS: 7,9%	CHO: 54,5% AGS: 2,1%	CHO: 52,2% AGS: 12,4%
				PTN: 20,1% Na: 1140mg	PTN: 30,8% Na: 1150mg	PTN: 13,1% Na: 1520mg
				LIP: 26,5% Fibra: 11,5g	LIP: 14,6% Fibra: 18,1g	LIP: 34,7% Fibra: 12,3g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	**1018,3 Calorias**	**774,2 Calorias**	**1304,6 Calorias**
				CHO: 61,9% AGS: 3,8%	CHO: 72% AGS: 1,2%	CHO: 63,8% AGS: 5,6%
				PTN: 14,8% Na: 980mg	PTN: 15,2% Na: 1080mg	PTN: 11,9% Na: 1260g
				LIP: 23,3% Fibra: 18,9g	LIP: 12,8% Fibra: 33g	LIP: 24,3% Fibra: 19,8g

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

INGREDIENTES

Quinta-Feira: 19/02/2026
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 BOVINA AO MOLHO VERMELHO: isca de carne bovina, alho, sal, cebola, colorau e amido de milho
HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, farinha de trigo, cebola, alho e sal
POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho, óleo e orégano
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
PEPINO EM CUBOS: pepino
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 20/02/2026
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 FRANGO GRELHADO: filé de frango, sal, alho e óleo
LENTILHA AO MOLHO ESCURO: lentilha, alho, cebola, shoyu e amido de milho
CENOURA COM VAGEM: cenoura e vagem
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CEBOLETE: cebola, limão e orégano
TOMATE COM CEBOLA FATIADOS: tomate e cebola
MAMÃO: mamão

Sábado: 21/02/26
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 COM CHICÓRIA: alface e chicória
BETERRABA COZIDA: beterraba
TOMATE: tomate
LARANJA: laranja