CARDÁPIO FEVEREIRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (23/02/2026)	3ª Feira (24/02/2026)	4ª Feira (25/02/2026)	5ª Feira (26/02/2026)	6ª Feira (27/02/2025)	Sábado (28/02/2025)
Saladas	Alface com couve Cenoura ralada Tomate fatiado	Alface com acelga Pepino fatiado Tomate em gomos	Mix de folhas verdes escuras com alface Beterraba ralada Tomate fatiado	Alface com rúcula Rabanete em rodelas Tomate em gomos	Alface com almeirão Cebolete Tomate fatiado	Alface com chicória Sunomono Tomate em meia lua
Prato principal	Carne moída com milho	Coxa de frango ao alecrim	Bobó de frango	Cubos suíno ao shoyo	Bife ao molho	Isca de frango acebolada
Opção vegetariana	Proteína de soja com milho	Feijão branco com legumes ao alecrim	Bobó de grão de bico	Charuto de proteína de soja	Lentilha temperada	Tomate recheado com proteína de soja
Guarnição	Cubos de berinjela com cebola assada	Macarrão espaguete ao colorau	Batata palha	Mandioca na manteiga	Repolho com cenoura no vapor	Abóbora com quiabo
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

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1084,6 Calorias**		**1172,9 Calorias**		**1401,8 Calorias**		**1312,7 Calorias**		**1041,3 Calorias**		**1056,9 Calorias**	
	CHO: 49,8%	AGS: 8,6%	CHO: 50,6%	AGS: 8,9%	CHO: 48,9%	AGS: 12,1%	CHO: 46,8%	AGS: 10,4%	CHO: 50,2%	AGS: 8,1%	CHO: 51,6%	AGS: 7,4%
	PTN: 22,1%	Na: 1060mg	PTN: 21,3%	Na: 1180mg	PTN: 15,6%	Na: 1260mg	PTN: 20,4%	Na: 1420mg	PTN: 23,8%	Na: 1040mg	PTN: 22,5%	Na: 1020mg
	LIP: 28,1%	Fibra: 12,8g	LIP: 28,1%	Fibra: 10,7g	LIP: 35,5%	Fibra: 9,8g	LIP: 32,8%	Fibra: 10,3g	LIP: 26%	Fibra: 12,1g	LIP: 25,9%	Fibra: 13,4g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**1008,2 Calorias**		**1034,5 Calorias**		**1268,4 Calorias**		**1148,9 Calorias**		**1002,6 Calorias**		**989,8 Calorias**	
	CHO: 57,9%	AGS: 3,9%	CHO: 59,4%	AGS: 4,4%	CHO: 55,6%	AGS: 6,3%	CHO: 57,1%	AGS: 4,7%	CHO: 56,9%	AGS: 4,2%	CHO: 58,7%	AGS: 3,9%
	PTN: 20,4%	Na: 980mg	PTN: 17,2%	Na: 1020mg	PTN: 12,7%	Na: 1080mg	PTN: 17,6%	Na: 1120mg	PTN: 19,4%	Na: 960mg	PTN: 18,9%	Na: 940mg
	LIP: 21,7%	Fibra: 19,6g	LIP: 23,4%	Fibra: 18,9g	LIP: 31,7%	Fibra: 17,2%	LIP: 25,4%	Fibra: 19,1g	LIP: 23,7%	Fibra: 20,4g	LIP: 22,4%	Fibra: 21,6g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 23/02/26
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
CARNE MOÍDA COM MILHO: carne moída, sal, cebola. alho, milho e colorau
PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO: proteína de soja, sal, cebola. alho, milho, colorau e amido de milho
CUBOS DE BERINJELA COM CEBOLA ASSADA: berinjela e cebola
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja

Terça-Feira: 24/02/26
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
COXA DE FRANGO AO ALECRIM: coxa de frango, sal e alecrim
FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES AO ALECRIM: feijão branco, cenoura, batata, alecrim e sal
MACARRÃO ESPAGUETE AO COLORAU: macarrão espaguete, sal, óleo e colorau
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
PEPINO FATIADO: pepino
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 25/02/26
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
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
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃO: maçã

Quinta-Feira: 26/02/26
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
CUBOS SUÍNO AO SHOYO: cubos suíno, alho, cebola, sal, shoyu e amido de milho
CHARUTO DE PROTEÍNA DE SOJA: repolho, proteína de soja, cebola, alho, óleo, tomate, sal e colorau
MANDIOCA NA MANTEIGA: mandioca, manteiga e sal
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
RABANETE EM RODELAS: rabanete
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 27/02/26
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
BIFE AO MOLHO: bife bovino, sal, alho, vinagre, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau
LENTILHA TEMPERADA: lentilha, sal, cebola, alho, tomate, colorau e óleo
REPOLHO COM CENOURA NO VAPOR: repolho e cenoura
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão
CEBOLETE: cebola, limão e orégano
TOMATE FATIADO: tomate
MAMÃO: mamão

Sábado: 28/02/26
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
ISCA DE FRANGO ACEBOLADA: isca de frango, alho, cebola, sal e óleo
TOMATE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, alho, cebola, tomate, sal e óleo
ABÓBORA COM QUIABO: abóbora, quiabo, sal, cebola e alho
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
SUNOMONO: pepino, vinagre, açúcar e gergelim
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja