



CARDÁPIO MARÇO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (30/03/2026)	3ª Feira (31/03/2026)				
Saladas	Alface com couve Pepino fatiado Tomate fatiado	Alface com acelga Beterraba ralada Tomate em gomos				
Prato principal	Cubos bovino ao molho	Isca de frango na mostarda				
Opção vegetariana	Quibebe de mandioca	Proteína de soja com milho e ervilha				
Guarnição	Macarrão	Cenoura sautê				
Prato base	Arroz branco	Arroz branco				
	Arroz integral	Arroz integral				
	Feijão de caldo	Feijão de caldo				
Sobremesa	Laranja	Melancia				

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.130 Calorias		1.110 Calorias		Calorias		Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 49%	AGS: 7,2%	CHO: 50%	AGS: 6,4%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 24%	Na: 1.560mg	PTN: 25%	Na: 1.520mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 27%	Fibra: 16g	LIP: 25%	Fibra: 15g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.010 Calorias		1.020 Calorias		Calorias		Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 61%	AGS: 4,1%	CHO: 60%	AGS: 4,0%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 17%	Na: 1.260mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 22%	Fibra: 28g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 30/03/2026

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

CUBOS BOVINO AO MOLHO: carne bovina em cubos, tomate, extrato de tomate, sal, alho, colorau e cebola

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, cebola, alho, farinha de trigo, tomate e sal

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, sal, alho e cebola

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM CUBOS: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira:31/03/2026

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 DE FRANGO NA MOSTARDA: cubos de frango, cebola, alho, sal e mostarda

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, milho, ervilha, cebola, óleo e sal

CENOURA SAUTÊ: cenoura, batata inglesa, vagem e sal

ALFACE COM CHIÓRIA: alface e chicória

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

MELANCIA: melancia