CARDÁPIO FEVEREIRO - JANTAR

Composição	2ª Feira (02/02/2026)	3ª Feira (03/02/2026)	4ª Feira (04/02/2026)	5ªFeira (05/02/2026)	6ª Feira (06/02/2026)
Saladas	Alface com rúcula Cenoura cremosa Tomate meia lua com cebola	Alface com almeirão Beterraba ralada Tomate em cubos	Mix de folhas verdes escuras com alface Cenoura ralada Tomate fatiado	Alface com chicória Cebolete Tomate meia lua	Alface com acelga Rabanete ralado Tomate fatiado
Prato principal	Coxa assada ao alecrim	Carne moída ao sugo	Estrogonofe bovino	Cubos de frango na mostarda	Isca suína ao molho de laranja
Opção vegetariana	Proteína de soja ao vinagrete	Croquete de feijão branco	Estrogonofe de soja	Proteína de soja com milho e ervilha	Grão de bico ao molho de laranja
Guarnição	Macarrão parafuso ao sugo	Chuchu ao vapor com cebola e salsa	Batata Palha	Cenoura sautê	Mandioca cozida
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	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
Sobremesa	Melão	Banana	Maçã	Mamão	Melancia

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1019,8 Calorias**		**987,4 Calorias**		**1362,6 Calorias**		**1003,5 Calorias**		**1121,4 Calorias**	
	CHO: 51,2%	AGS: 7,1g	CHO: 52,9%	AGS: 7,8%	CHO: 48,1%	AGS: 12,6%	CHO: 49,6%	AGS: 6,9%	CHO: 50,4%	AGS: 9,3%
	PTN: 24,9%	Na: 1090mg	PTN: 22,3%	Na: 1020mg	PTN: 15,9%	Na: 1240mg	PTN: 26,1%	Na: 1080mg	PTN: 21,8%	Na: 1150mg
	LIP: 23,9%	Fibra: 11,6g	LIP: 24,8%	Fibra: 13,4g	LIP: 36%	Fibra: 9,7g	LIP: 24,3%	Fibra: 11,9g	LIP: 27,8%	Fibra: 12,2g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**944,6 Calorias**		**1021,9 Calorias**		**1241,3 Calorias**		**982,7% Calorias**		**1046,9 Calorias**	
	CHO: 59,8%	AGS: 3,8%	CHO: 58,6%	AGS: 4,9%	CHO: 55,4%	AGS: 6,4%	CHO: 56,7%	AGS: 4,2%	CHO: 58,9%	AGS: 4,6%
	PTN: 20,7%	Na: 980mg	PTN: 17,4%	Na: 1060mg	PTN: 13,2%	Na: 1080mg	PTN: 22%	Na: 1010mg	PTN: 17,3%	Na: 1020mg
	LIP: 19,5%	Fibra: 19,2g	LIP:24%	Fibra: 20,6g	LIP: 31,4%	Fibra: 18,1g	LIP: 21,4%	Fibra: 19,7g	LIP: 23,8%	Fibra: 21,1g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 02/02/2026
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
COXA DE FRANGO ASSADA AO ALECRIM: coxa de frango, alecrim, sal, alho e vinagre
PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, tomate, cebola, sal, óleo e vinagre
MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO: macarrão parafuso de sêmola, tomate, cebola, sal, extrato de tomate, colorau, alho e óleo
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CENOURA CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese
TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola
MELÃO: melão

Terça-Feira: 03/02/2026
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
CARNE MOÍDA AO SUGO: carne bovina moída, tomate, cebola, extrato de tomate, sal, alho e colorau
CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, alho e vinagre
CHUCHU AO VAPOR COM CEBOLA E SALSA: chuchu, cebola, salsa, sal e óleo
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 04/02/2026
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
ESTROGONOFE BOVINO: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite
ESTROGONOFE DE SOJA: soja em grão, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho e amido de milho
BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS COM ALFACE: couve, acelga, almeirão e alface
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 05/02/2026
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
CUBOS DE FRANGO NA MOSTARDA: cubos de peito de frango, sal, alho, óleo, açafrão, mostarda, leite de vaca integral, cebola e amido de milho
PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, milho, ervilha, sal, alho e óleo
CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, óleo, cebola e orégano
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 06/02/2026
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 SUÍNA AO MOLHO DE LARANJA: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, laranja e amido de milho
GRÃO DE BICO AO MOLHO DE LARANJA: grão de bico, sal, alho, vinagre, laranja e amido de milho
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
RABANETE RALADO: rabanete
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia