

CARDÁPIO MARÇO – JANTAR

Composição	2ª Feira (02/03/2026)	3ª Feira (03/03/2026)	4ª Feira (04/03/2026)	5ª Feira (05/03/2026)	6ª Feira (06/03/2026)					
Saladas	Alface com rúcula Rabanete ralado com gengibre Tomate em meia lua com cebola	Alface com almeirão Cebotele Tomate em cubos	Alface com mix de folhas verdes escuras Pepino em rodela com hortelã Tomate fatiado com cebola	Alface com chicória Cenoura ralada Tomate meia lua	Alface com acelga Beterrabonese (beterraba com maionese e uva passa) Tomate fatiado					
Prato principal	Coxa assada com molho de laranja	Iscas suína ao shoyu	Estrogonofe bovino	Filé de frango acebolado	Bife ao molho de pimentões					
Opção vegetariana	Proteína de soja com tomate e cebola	Hambúrguer de cenoura	Estrogonofe de soja	Proteína de soja com milho e ervilha	Abobrinha recheada com feijão branco					
Guarnição	Purê de batata	Quibebe de mandioca com cheiro verde	Batata palha	Berinjela refogada	Macarrão parafuso ao açafrão					
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	Paçoca	Banana	Gelatina	Mamão	Geleia					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1707,0 Calorias		1151,1 Calorias		1153,0 Calorias		1052,4 Calorias		1502,4 Calorias	
	CHO: 45,3%	AGS: 8,1%	CHO: 55,3%	AGS: 7,48%	CHO: 53,0%	AGS: 11,5%	CHO: 59,9%	AGS: 3,0%	CHO: 62,6%	AGS: 8,0%
	PTN: 19,8%	Na: 400mg	PTN: 22,3%	Na: 233mg	PTN: 14,5%	Na: 1337mg	PTN: 29,2%	Na: 316mg	PTN: 18,7%	Na: 165,7mg
	LIP: 35,2%	Fibra: 15,8g	LIP: 21,6%	Fibra: 16,4g	LIP: 32,5%	Fibra: 14,7g	LIP: 107%	Fibra: 23,1g	LIP: 20,1%	Fibra: 20,6g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1460,0 Calorias		1008,5 Calorias		1024,0 Calorias		1008,5 Calorias		1301,9 Calorias	
	CHO: 53,6%	AGS: 6,85%	CHO: 65,6%	AGS: 3,5%	CHO: 59,4%	AGS: 7,1%	CHO: 65,6%	AGS: 3,5%	CHO: 74,6%	AGS: 2,0%
	PTN: 15,4%	Na: 282g	PTN: 18,6%	Na: 313mg	PTN: 13,3%	Na: 1149mg	PTN: 18,6%	Na: 313mg	PTN: 15,1%	Na: 162,7mg
	LIP: 32,8%	Fibra: 25,3g	LIP: 19,2%	Fibra: 36,9g	LIP: 27,3%	Fibra: 22,2g	LIP: 19,2%	Fibra: 36,9g	LIP: 12,7%	Fibra: 34,4 g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 02/03/2026

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 COM MOLHO DE LARANJA: coxa de frango, sal, alho, vinagre, laranja e amido de milho

PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE E CEBOLA: proteína texturizada de soja, tomate, cebola, sal, alho, óleo e colorau

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite integral de vaca, manteiga, sal e alho

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE RALADO COM GENGIBRE: rabanete e gengibre

TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola

PAÇOCA: paçoca

Terça-Feira: 03/03/2026

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 SHOYU: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, cebola e shoyu

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura ralada, flocos de batata, sal, cebola, alho e óleo

QUIBEBE DE MANDIOCA COM CHEIRO VERDE: mandioca, tomate, cebola, alho, sal e colorau

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 04/03/2026

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 BOVINO: isca de carne bovina, catchup, mostarda, sal, alho, cebola, tomate, colorau e creme de leite

ESTROGONOFE DE SOJA: soja em grão, catchup, mostarda, sal, alho, cebola, tomate, colorau, leite de soja e amido de milho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

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

PEPINO EM RODELAS COM HORTELÃ: pepino e hortelã

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

GELATINA: gelatina

Quinta-Feira: 05/03/2026

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 FRANGO ACEBOLADO: filé de peito de frango, sal, alho, vinagre, óleo e cebola

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

BERINJELA REFOGADA: berinjela, cebola, alho, óleo e sal

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE MEIA LUA: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 06/03/2026

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

BIFE AO MOLHO DE PIMENTÕES: bife bovino, pimentões, extrato de tomate, colorau, sal, alho, cebola e óleo

ABOBRINHA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO: abobrinha, feijão branco, sal, cebola, alho e óleo

MACARRÃO PARAFUSO AO AÇAFRÃO: macarrão parafuso, açafrão, sal, alho e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABONESE: beterraba, uva passa e maionese

TOMATE FATIADO: tomate

GELEIA: geleia