CARDÁPIO FEVEREIRO - JANTAR

Composição	2ª Feira (09/02/2026)	3ª Feira (10/02/2026)	4ª Feira (11/02/2026)	5ª Feira (12/02/2026)	6ª Feira (13/02/2026)
Saladas	Alface com rúcula Cenoura ralada Tomate em meia lua com cebola	Alface com almeirão Caponata de berinjela Tomate em cubos	Mix de folhas verdes escuras com alface Pepino em rodelas Tomate fatiado	Alface com chicória Rabanete em rodelas Tomate em meia lua	Alface com acelga Beterraba ralada Tomate fatiado
Prato principal	Bife ao molho	Carne de panela	Bobó de frango	Filé de peixe empanado	Isca de frango com cebola e tomate
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho vermelho	Mix de grãos temperado	Bobó de grão de bico	Lentilha acebolada	Quibe de proteína de soja
Guarnição	Nhoque	Polenta	Batata palha	Pirão de legumes	Repolho refogado com gengibre e 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	Melão	Banana	Maçã	Mamão	Melancia

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1050,0 Calorias**		**1120,0 Calorias**		**1384,7 Calorias**		**1110,0 Calorias**		**980,0 Calorias**	
	CHO: 55,2%	AGS: 6,0%	CHO: 49,1%	AGS: 11,9%	CHO: 49,1%	AGS: 11,9%	CHO: 48,6%	AGS: 4,9%	CHO: 51,0%	AGS: 5,5%
	PTN: 22,1%	Na: 1120mg	PTN: 15,8%	Na: 1260mg	PTN: 15,8%	Na: 1260mg	PTN: 18,7%	Na: 1250mg	PTN: 25,7%	Na: 1120mg
	LIP: 24,0%	Fibra: 18,0g	LIP: 35,1%	Fibra: 9,6g	LIP: 35,1%	Fibra: 9,6g	LIP: 27,6%	Fibra: 17,0g	LIP: 25,7%	Fibra: 18,0g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**960,0 Calorias**		**930,0 Calorias**		**1246,3 Calorias**		**950,0 Calorias**		**900,0 Calorias**	
	CHO: 66,7%	AGS: 2,8%	CHO: 55,8%	AGS: 6,1%	CHO: 55,8%	AGS: 6,1%	CHO: 67,4%	AGS: 2,8%	CHO: 64,4%	AGS: 3,0%
	PTN: 20,7%	Na: 1180mg	PTN: 12,9%	Na: 1080mg	PTN: 12,9%	Na: 1080mg	PTN: 13,9%	Na: 1100mg	PTN: 16,9%	Na: 1080mg
	LIP: 19,5%	Fibra: 30,0g	LIP: 31,3%	Fibra: 16,8g	LIP: 31,3%	Fibra: 16,8g	LIP: 17,1%	Fibra: 35,0g	LIP: 18,0%	Fibra: 30,0g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 09/02/2026
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
BIFE AO MOLHO: bife bovino, sal, alho, vinagre, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau
PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHA VERMELHO: proteína de soja, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau
NHOQUE: nhoque industrializado
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola
MELÃO: melão

Terça-Feira: 10/02/2026
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 DE PANELA: carne bovina em cubos, sal, alho e cebola
MIX DE GRÃOS TEMPERADO: lentilha, grão de bico, feijão branco, sal, vinagre, cebola e orégano
POLENTA: fubá, sal, óleo e alho
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CAPONATA DE BERINJELA: berinjela, tomate, pimentão, cebola, sal, óleo, vinagre e orégano
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 11/02/2026
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
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
PEPINO EM RODELAS: pepino
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃO: maçã

Quinta-Feira: 12/02/2026
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 PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, vinagre, alho e óleo
LENTILHA ACEBOLADA: lentilha, sal, cebola e óleo
PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, batata, farinha de mandioca, óleo, açafrão, alho e sal
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
RABANETE EM RODELAS: RABANETE
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 13/02/2026
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 DE FRANGO COM CEBOLA E TOMATE: isca de peito de frango, sal, alho, vinagre, cebola, tomate e óleo
QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, trigo para quibe, sal, alho, cebola e óleo
REPOLHO REFOGADO COM GENGIBRE E AÇAFRÃO: repolho, gengibre, açafrão, óleo, alho e sal
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia