

CARDÁPIO MARÇO – JANTAR

Composição	2ª Feira (09/03/2026)	3ª Feira (10/03/2026)	4ª Feira (11/03/2026)	5ª Feira (12/03/2026)	6ª Feira (13/03/2026)					
Saladas	Alface com rúcula Cebotele Tomate em meia lua com cebola	Alface com almeirão Pepino fatiado Tomate em cubos	Alface com mix de folhas verdes escuras Beterraba ralada Tomate fatiado com cebola	Alface com chicória Rabanete fatiado Tomate em meia lua	Alface com acelga Cenoura cremosa Tomate fatiado					
Prato principal	Isca de frango ao molho vermelho	Bife bovino	Bobó de frango	Filé de peixe empanado	Carne de panela					
Opção vegetariana	Lentilha ao molho vermelho	Proteína de soja acebolada	Bobó de grão de bico	Moqueca de banana-terra	Croquete de feijão branco					
Guarnição	Polenta temperada	Cenoura com vagem sauté	Batata palha	Purê de batata	Abobrinha refogada com cheiro verde					
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					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	965,4 Calorias		1209,0 Calorias		1160,0 Calorias		970,1 Calorias		1116,0 Calorias	
	CHO: 56,0%	AGS: 3,2%	CHO: 52,1%	AGS: 10,6%	CHO: 60,0%	AGS: 9,0%	CHO: 57,5%	AGS: 2,8%	CHO: 48,4%	AGS: 11,5%
	PTN: 31,5%	Na: 316mg	PTN: 22,4%	Na: 316mg	PTN: 22,0%	Na: 1700mg	PTN: 31,7%	Na: 340mg	PTN: 23,9%	Na: 316mg
	LIP: 11,8%	Fibra: 21,5g	LIP: 27,3%	Fibra: 23,1g	LIP: 32,0%	Fibra: 14g	LIP: 11,1%	Fibra: 22,8g	LIP: 29,7%	Fibra: 20,7g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	872,0 Calorias		959,0 Calorias		1030,0 Calorias		888,5 Calorias		866,0 Calorias	
	CHO: 73,1%	AGS: 2,8%	CHO: 75,8%	AGS: 2,5%	CHO: 60,0%	AGS: 4,6%	CHO: 73,7%	AGS: 2,7%	CHO: 73,6%	AGS: 2,8%
	PTN: 14,9%	Na: 313mg	PTN: 13,9%	Na: 313mg	PTN: 16,0%	Na: 1320mg	PTN: 14,4%	Na: 313,0mg	PTN: 14,8%	Na: 313mg
	LIP: 13,1%	Fibra: 38,2g	LIP: 11,7%	Fibra: 39,8g	LIP: 24,0%	Fibra: 29g	LIP: 12,7%	Fibra: 39,5g	LIP: 13,2%	Fibra: 37,4g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 09/03/2026

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 AO MOLHO VERMELHO: isca de peito de frango, sal, alho, óleo, colorau, extrato de tomate, tomate e cebola

LENTILHA AO MOLHO VERMELHO: lentilha, sal, alho, óleo, colorau, extrato de tomate, tomate e cebola

POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho, óleo e orégano

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola

MELÃO: melão

Terça-Feira: 10/03/2026

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 BOVINO: bife bovino, sal, alho, vinagre e óleo

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, óleo, cebola e colorau

CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 11/03/2026

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

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

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

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 12/03/2026

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 PEIXE EMPANADO: filé de peixe, sal, vinagre, alho, óleo, fubá e farinha de trigo

MOQUECA DE BANANA DA TERRA: banana da terra, pimentões, cebola, óleo, alho, sal e leite de coco

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 13/03/2026

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

CARNE DE PANELA: cubos de carne bovina, sal, alho, cebola, colorau e tomate

CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, alho e óleo

ABOBRINHA REFOGADA COM CHEIRO VERDE: abobrinha, sal, óleo, alho, cebolinha e salsa

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia