

CARDÁPIO MARÇO – JANTAR

Composição	2ª Feira (16/03/2026)	3ª Feira (17/03/2026)	4ª Feira (18/03/2026)	5ª Feira (19/03/2026)	6ª Feira (20/03/2026)					
Saladas	Alface com rúcula Beterraba ralada Tomate meia lua com cebola	Alface com almeirão Rabanete fatiado Tomate em cubos	Alface com mix de folhas verdes escuras Cenoura ralada Tomate fatiado com cebola	Alface com chicória Sunomono Tomate meia lua	Alface com acelga Cebolete Tomate fatiado					
Prato principal	Coxa de frango assada ao alecrim	Bife acebolado	Estrogonofe bovino	Isca suína ao molho escuro	Cubos de frango ao molho vermelho					
Opção vegetariana	Escondidinho de feijão branco	Proteína de soja com milho e azeitona	Estrogonofe de soja	Grão de bico ao molho escuro	Quibe de berinjela					
Guarnição	Cenoura sauté	Chuchu temperado	Batata palha	Batata doce cozida	Nhoque					
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	1317 Calorias		1209,0 Calorias		1170,0 Calorias		1124,1 Calorias		1019,4 Calorias	
	CHO: 41,0%	AGS: 9,3%	CHO: 52,1%	AGS: 10,6%	CHO: 48,0%	AGS: 8,0%	CHO: 49,7%	AGS: 8,6%	CHO: 59,6%	AGS: 2,4%
	PTN: 22,5%	Na: 418mg	PTN: 22,4%	Na: 316mg	PTN: 22,0%	Na: 1700mg	PTN: 24,3%	Na: 316mg	PTN: 30,4%	Na: 376mg
	LIP: 35,0%	Fibra: 21,5g	LIP: 27,3%	Fibra: 23,1g	LIP: 30,0%	Fibra: 14g	LIP: 25,0%	Fibra: 22,8g	LIP: 9,0%	Fibra: 20,1g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	872,0 Calorias		1008,5 Calorias		1040,0 Calorias		888,5 Calorias		975,5 Calorias	
	CHO: 73,1%	AGS: 2,8%	CHO: 65,6%	AGS: 3,5%	CHO: 58,0%	AGS: 4,6%	CHO: 73,7%	AGS: 2,7%	CHO: 65,4%	AGS: 2,9%
	PTN: 14,9%	Na: 313mg	PTN: 18,6%	Na: 313mg	PTN: 18,0%	Na: 1320mg	PTN: 14,4%	Na: 318mg	PTN: 19,4%	Na: 373mg
	LIP: 13,1%	Fibra: 38,2g	LIP: 19,2%	Fibra: 36,9g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 12,7%	Fibra: 39,5g	LIP: 17,8%	Fibra: 33,9g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 16/03/2026

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 ASSADA AO ALECRIM: coxa de frango, sal, alho, vinagre e alecrim

ESCONDIDINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, leite vegetal, sal, alho, cebola e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola

MELÃO: melão

Terça-Feira: 17/03/2026

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: bife bovino, sal, alho, vinagre e óleo

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO E AZEITONA: proteína de soja, milho, azeitona, sal e óleo

CHUCHU TEMPERADO: chuchu, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 18/03/2026

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, colorau, sal, alho, cebola, tomate e creme de leite

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

BATATA PALHA: batata palha industrializada

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 19/03/2026

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 MOLHO ESCURO: isca suína, sal, vinagre, alho, óleo, cebola, shoyu e amido de milho

GRÃO DE BICO AO MOLHO ESCURO: grão de bico, sal, alho, óleo, cebola, shoyu e amido de milho

BATATA DOCE COZIDA: batata doce e sal

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

SUNOMONO: pepino, sal, vinagre, açúcar e gergelim

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 20/03/2026

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 DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: cubos de peito de frango, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

QUIBE DE BERINJELA: berinjela, trigo para quibe, farinha de trigo, tomate, cebola, alho, sal, óleo e vinagre

NHOQUE: nhoque industrializado

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia