CARDÁPIO FEVEREIRO - JANTAR

Composição	2ª Feira (16/02/2026)	3ª Feira (17/02/2026)	4ª Feira (18/02/2026)	5ªFeira (19/02/2026)	6ª Feira (20/02/2026)
Saladas	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Alface com chicória Cenoura ralada Tomate meia lua	Alface com acelga Sunomono Tomate fatiado
Prato principal	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Isca suína ao molho barbecue	Bife acebolado
Opção vegetariana	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Lentilha ao molho barbecue	Proteína de soja com legumes assados
Guarnição	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Farofa crocante	Purê de batata
Prato base	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz branco	Arroz branco
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz integral	Arroz integral
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Feijão de caldo	Feijão de caldo
Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Mamão	Melancia
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	**1180,0 Calorias**	**1050,0Calorias**
				CHO: 50,8% / AGS: 8,4%	CHO: 51,4% / AGS: 6,9%
				PTN: 15,6% / Na: 1420mg	PTN: 22,1% / Na: 1180mg
				LIP: 32,0% / Fibra: 18g	LIP: 25,7% / Fibra: 19g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO	FERIADO	FERIADO	**1020,0 Calorias**	**950,0 Calorias**
				CHO: 64,7% / AGS: 3,5%	CHO: 63,2% / AGS: 2,84%
				PTN: 12,54% / Na: 1350mg	PTN: 16,0% / Na: 1200mg
				LIP: 19,4% / Fibra: 34g	LIP: 17,1% / Fibra: 32,0g

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

INGREDIENTES

Quinta-Feira: 19/02/2026
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 BARBECUE: isca suína, sal, alho, óleo, cebola, catchup, açúcar, molho de soja e amido de milho
LENTILHA AO MOLHO BARBECUE: lentilha, sal, alho, óleo, cebola, catchup, açúcar, molho de soja e amido de milho
FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, alho, sal, açafrão e óleo
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 20/02/2026
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 ACEBOLADO: carne bovina em bife, sal, alho, vinagre e cebola
PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES ASSADOS: proteína de soja, cenoura, abobrinha, berinjela, cebola, alho, sal e óleo
PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite, sal, óleo e alho
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
SUNOMONO: pepino, açúcar, vinagre e gergelim
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia