



CARDÁPIO FEVEIREIRO - JANTAR

Composição	2ª Feira (23/02/2026)	3ª Feira (24/02/2026)	4ª Feira (25/02/2026)	5ª Feira (26/02/2026)	6ª Feira (27/02/2026)					
Saladas	Alface com rúcula Rabanete refrescante Tomate meia lua com cebola	Alface com almeirão Cebote Tomate em cubos	Mix de folhas verdes escuras com alface Beterraba ralada Tomate fatiado	Alface com chicória Pepino em cubos Tomate em meia lua	Alface com acelga Cenoura ralada Tomate fatiado					
Prato principal	Isca suína acebolada	Carne de panela	Bobó de frango	Filé de peixe empanado	Coxa de frango com molho de laranja					
Opção vegetariana	Croquete de feijão branco	Charuto de couve com proteína de soja	Bobó de grão de bico	Lentilha ao molho vermelho	Proteína de soja acebolada					
Guarnição	Cenoura com vagem sauté	Batata doce assada	Batata palha	Duo de repolhos com milho refogados	Seleta de legumes					
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	1070,0 Calorias		1030,0 Calorias		1401,8 Calorias		1150,0 Calorias		1040,0 Calorias	
	CHO: 54,2%	AGS: 7,6%	CHO: 52,4%	AGS: 6,1%	CHO: 48,9%	AGS: 12,1%	CHO: 52,2%	AGS: 4,7%	CHO: 55,8%	AGS: 5,2%
	PTN: 18,7%	Na: 1120mg	PTN: 21,7%	Na: 1080mg	PTN: 15,6%	Na: 1260mg	PTN: 18,1%	Na: 1260mg	PTN: 21,2%	Na: 1100mg
LIP: 15,1%	Fibra: 20,0g	LIP: 24,5%	Fibra: 20,0g	LIP: 35,5%	Fibra: 9,8g	LIP: 26,6%	Fibra: 20g	LIP: 22,5%	Fibra: 19g	
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1000,0 Calorias		960,0 Calorias		1268,4 Calorias		1010,0 Calorias		960,0 Calorias	
	CHO: 68,0%	AGS: 2,7%	CHO: 66,7%	AGS: 3,8%	CHO: 55,6%	AGS: 6,3%	CHO: 69,3%	AGS: 2,7%	CHO: 68,8%	AGS: 2,8%
	PTN: 12,8%	Na: 1150g	PTN: 15,0%	Na: 1140mg	PTN: 12,7%	Na: 1080mg	PTN: 13,1%	Na: 1120mg	PTN: 15,8%	Na: 1180mg
LIP: 16,2%	Fibra: 36,0g	LIP: 18,8%	Fibra: 33,0g	LIP: 31,7%	Fibra: 17,2%	LIP: 16,0%	Fibra: 38g	LIP: 16,9%	Fibra: 34g	
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 23/02/2026

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 ACEBOLADA: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre e cebola
CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, alho e vinagre
CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, óleo, cebola e orégano
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
RABANETE REFRESCANTE: rabanete, limão e gengibre
TOMATE EM MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola
MELÃO: melão

Terça-Feira: 24/02/2026

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
CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, cebola, alho, couve, tomate, cenoura ralada e sal
BATATA DOCE ASSADA: batata doce e sal
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CEBOLETE: cebola, orégano e limão
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 25/02/2026

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
CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: couve, proteína de soja, sal, cebola e óleo
BATATA DOCE ASSADA: batata doce, sal e óleo
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE FATIADO: tomate
BANANA: banana

BATATA PALHA: batata palha industrializada
MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS COM ALFACE: couve, acelga, almeirão e alface
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 26/02/2026

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 AO MOLHO VERMELHO: lentilha, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo
DUO DE REPOLHOS COM MILHO REFOGADOS: repolho verde, repolho roxo, milho, sal, óleo e cebola
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
PEPINO EM CUBOS: pepino
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
MAMÃO: mamão

Sexta-Feira: 27/02/2026

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
COXA DE FRANGO COM MOLHO DE LARANJA: coxa de frango, sal, alho, vinagre, laranja e amido de milho
PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, alho, óleo e cebola
SELETA DE LEGUMES: batata, abobrinha, sal, alho, cebola, óleo e orégano
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia