



CARDÁPIO ABRIL - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (20/04/2026)	3ª Feira (21/04/2026) Tiradentes	4ª Feira (22/04/2026)	5ª Feira (23/04/2026)	6ª Feira (24/04/2026)	Sábado (25/04/2026)
Saladas	NÃO LETIVO	FERIADO	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebote (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Sunomono (50g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	NÃO LETIVO	FERIADO	Bobó de frango (180g)	Bife ao molho sugo (180g)	File de peixe empanado (250g)	Feijoada (250g)
Opção vegetariana	NÃO LETIVO	FERIADO	Bobó de grão de bico (150g)	Croquete de feijão branco (150g)	Soja ao molho barbecue (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição	NÃO LETIVO	FERIADO	Batata palha(50g)	Berinjela assada com cebola tomate e pimentão (120g)	Pirão de legumes (120g)	Farofa de cebola(120g)
Prato base	NÃO LETIVO	FERIADO	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco(250g)	Arroz branco (250g)
	NÃO LETIVO	FERIADO	Arroz integral(250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral(250g)
	NÃO LETIVO	FERIADO	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	NÃO LETIVO	FERIADO	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja(150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa			1.180 Calorias		1.200 Calorias		1.190 Calorias		1.160 Calorias	
			CHO: 46%	AGS: 9,1%	CHO: 45%	AGS: 9,5%	CHO: 46%	AGS: 9,0%	CHO: 47%	AGS: 7,8%
			PTN: 22%	Na: 1.720mg	PTN: 24%	Na: 1,850mg	PTN: 23%	Na: 1.780mg	PTN: 24%	Na: 1.620mg
			LIP: 32%	Fibra: 14g	LIP: 31%	Fibra: 15g	LIP: 31%	Fibra: 15g	LIP: 29%	Fibra: 16g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa			1.040 Calorias		1.020 Calorias		1.050 Calorias		1.030 Calorias	
			CHO: 60%	AGS: 4,7%	CHO: 61%	AGS: 3,9%	CHO: 59%	AGS: 4,5%	CHO: 60%	AGS: 7,8%
			PTN: 16%	Na: 1.340mg	PTN: 18%	Na: 1.240mg	PTN: 17%	Na: 1.420mg	PTN: 16%	Na: 1.300mg
			LIP: 24%	Fibra: 29g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 24%	Fibra: 31g	LIP: 24%	Fibra: 30g

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

INGREDIENTES

BANANA: banana

Quarta-Feira: 22/04/2026

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, almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 23/04/2026

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 CARNE BOVINA: bife carne bovina, cebola, alho, sal e óleo

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

BERINJELA ASSADA COM TOMATE E CEBOLA: berinjela, tomate, cebola, alho e sal, pimentão

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CENORA RALADA: cenoura

TOMATE GOMOS: tomate

Sexta-Feira: 24/04/2026

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, cebola e sal

SOJA AO MOLHO BARBECUE: soja, alho, cebola e sal, açúcar, mostarda, shoyo

PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, ervilha, farinha de mandioca, alho, cebola e sal

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão

CEBOLETE: cebola, limão e orégano

TOMATE FATIADOS: tomate

GELEIA: MAMÃO

Sábado: 25/04/2026

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

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho e folha de louro

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola.

FAROFA DE CEBOLA: farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

SUNOMOMO: pepino, açúcar, vinagre e gergelim

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja