

## CARDÁPIO MAIO – JANTAR

Composição	2ª Feira (04/05/2026)	3ª Feira (05/05/2026)	4ª Feira (06/05/2026)	5ª Feira (07/05/2026)	6ª Feira (08/05/2026)					
<b>Saladas</b>	Alface com acelga (40g)	Alface com couve (40g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g)	Alface com chicória (40g)	Alface com rúcula (40g)					
	Cenoura cremosa (100g)	Beterraba ralada (50g)	Cenoura ralada (50g)	Cebotele (50g)	Pepino fatiado (50g)					
	Tomate em gomos (50g)	Tomate em cubos (50g)	Tomate fatiado com cebola (50g)	Tomate em meia lua (50g)	Tomate fatiado (50g)					
<b>Prato principal</b>	Isca de frango ao molho vermelho (180g)	Carne de panela (180g)	Bobó de frango (180g)	Cubos de frango ao molho mostarda (180g)	Isca suína ao molho barbecue (180g)					
<b>Opção vegetariana</b>	Proteína de soja com tomate (150g)	Croquete de feijão branco (150g)	Bobó de grão de bico (150g)	Lentilha ao sugo (150g)	Proteína de soja acebolada (150g)					
<b>Guarnição</b>	Macarrão parafuso ao alho e óleo (120g)	Chuchu temperado (120g)	Batata palha (50g)	Cenoura sauté (120g)	Mandioca cozida (120g)					
<b>Prato base</b>	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)					
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)					
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)					
<b>Sobremesa</b>	Melão (150g)	Banana (150g)	Maçã (150g)	Laranja (150g)	Melancia (150g)					
<b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>	<b>1320 Calorias</b>		<b>1400 Calorias</b>		<b>1230 Calorias</b>		<b>1200 Calorias</b>		<b>1450 Calorias</b>	
	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 48%	AGS: 10%	CHO: 53%	AGS: 8%	CHO: 55%	AGS: 5%	CHO: 47%	AGS: 12%
	PTN: 22%	Na: 1500mg	PTN: 24%	Na: 1550mg	PTN: 16%	Na: 1180mg	PTN: 21%	Na: 700mg	PTN: 23%	Na: 1580mg
	LIP: 28%	Fibra: 22g	LIP: 28%	Fibra: 24g	LIP: 31%	Fibra: 19g	LIP: 24%	Fibra: 26g	LIP: 30%	Fibra: 23g
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	<b>1280 Calorias</b>		<b>1350 Calorias</b>		<b>1160 Calorias</b>		<b>950 Calorias</b>		<b>1400 Calorias</b>	
	CHO: 52%	AGS: 8%	CHO: 55%	AGS: 7%	CHO: 62%	AGS: 7,4%	CHO: 70%	AGS: 3%	CHO: 50%	AGS: 10%
	PTN: 18%	Na: 1400mg	PTN: 18%	Na: 1450mg	PTN: 12%	Na: 1120mg	PTN: 14%	Na: 300mg	PTN: 20%	Na: 1500mg
	LIP: 30%	Fibra: 26g	LIP: 27%	Fibra: 30g	LIP: 26%	Fibra: 28g	LIP: 16%	Fibra: 40g	LIP: 30%	Fibra: 25g

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

## INGREDIENTES

### **Segunda-Feira: 04/05/2026**

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, vinagre, óleo, TOMATE EM CUBOS: tomate

extrato de tomate e colorau

PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE: proteína de soja, sal, alho, óleo e colorau

MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

### **Terça-Feira: 05/05/2026**

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, tomate e cebola

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

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

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

BANANA: banana

### **Quarta-Feira: 06/05/2026**

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

**Quinta-Feira: 07/05/2026**

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 MOSTARDA: cubos de peito de frango, sal, alho, vinagre, óleo, mostarda, leite, amido de milho e cebola

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

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

**Sexta-Feira: 08/05/2026**

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 de carne suína, sal, alho, vinagre, óleo, cebola, açúcar, catchup, molho de soja e amido de milho

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia