

## CARDÁPIO MAIO – JANTAR

Composição	2ª Feira (18/05/2026)	3ª Feira (19/05/2026)	4ª Feira (20/05/2026)	5ª Feira (21/05/2026)	6ª Feira (22/05/2026)					
<b>Saladas</b>	Alface com acelga (40g) Cebotele (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com couve (40g) Pepino fatiado (100g) Tomate em cubos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate em meia lua (50g)	Alface com rúcula (40g) Sunomono (100g) Tomate fatiado (50g)					
<b>Prato principal</b>	Isca bovina à brasileira (180g)	Frango assado (300g)	Bobó de frango (180g)	Isca suína ao molho barbecue (180g)	Bife bovino acebolado (180g)					
<b>Opção vegetariana</b>	Proteína de soja à brasileira (150g)	Feijão branco ao vinagrete (150g)	Bobó de grão de bico (150g)	Lentilha acebolada (150g)	Proteína de soja com legumes (150g)					
<b>Guarnição</b>	Polenta (120g)	Macarrão ao açafrão (120g)	Batata palha (50g)	Mandioca cozida (120g)	Purê de batata (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>1380 Calorias</b>		<b>1250 Calorias</b>		<b>1240 Calorias</b>		<b>1350 Calorias</b>		<b>1420 Calorias</b>	
	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 50%	AGS: 8%	CHO: 52%	AGS: 8,3%	CHO: 52%	AGS: 9%	CHO: 46%	AGS: 12%
	PTN: 25%	Na: 1200mg	PTN: 26%	Na: 900mg	PTN: 16%	Na: 1200mg	PTN: 22%	Na: 1100mg	PTN: 24%	Na: 980mg
	LIP: 30%	Fibra: 22g	LIP: 24%	Fibra: 24g	LIP: 32%	Fibra: 19g	LIP: 26%	Fibra: 25g	LIP: 30%	Fibra: 23g
<b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b>	<b>1150 Calorias</b>		<b>1180 Calorias</b>		<b>1150 Calorias</b>		<b>1100 Calorias</b>		<b>1200 Calorias</b>	
	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 63%	AGS: 7%	CHO: 65%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 950mg	PTN: 19%	Na: 820mg	PTN: 12%	Na: 1120mg	PTN: 17%	Na: 780mg	PTN: 20%	Na: 820mg
	LIP: 22%	Fibra: 34g	LIP: 20%	Fibra: 36g	LIP: 25%	Fibra: 29g	LIP: 18%	Fibra: 38g	LIP: 22%	Fibra: 35g

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

### INGREDIENTES

**Segunda-Feira: 18/05/2026**

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 BOVINA À BRASILEIRA: isca de carne bovina, sal, alho, cebola, milho e ervilha

PROTEÍNA DE SOJA À BRASILEIRA: proteína de soja, sal, alho, cebola, milho e ervilha

POLENTA: fubá e sal

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

**Terça-Feira: 19/05/2026**

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

FRANGO ASSADO: coxa e sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre

FEIJÃO BRANCO AO VINAGRETE: feijão branco, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo

MACARRÃO AO AÇAFRÃO: macarrão, sal, óleo e açafrão

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

**Quarta-Feira: 20/05/2026**

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

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

**Quinta-Feira: 21/05/2026**

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

LENTILHA ACEBOLADA: lentilha, sal, óleo e cebola

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

**Sexta-Feira: 22/05/2026**

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

BIFE BOVINO ACEBOLADO: bife de carne bovina, sal, alho, vinagre e cebola

PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES: proteína de soja, batata, cenoura, vagem, sal, cebola, óleo e alho

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite integral, manteiga, sal e alho

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

SUNOMONO: pepino, açúcar e vinagre

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia