



CARDÁPIO MAIO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (25/05/2026)	3ª Feira (26/05/2026)	4ª Feira (27/05/2026)	5ª Feira (28/05/2026)	6ª Feira (29/05/2026)	Sábado (30/05/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga(40g) Beterraba ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Rabanete em rodelas (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Sunomono (50g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne moída com milho (180g)	Suíno ao molho escuro (180g)	Estrogonofe de carne (180g)	Frango assado (300g)	Filé de peixe empanado (180g)	Isca de frango acebolada(180g)
Opção vegetariana	Proteína de soja com milho (150g)	Feijão branco com legumes(150g)	Estrogonofe de lentilha(150g)	Proteína de soja acebolada ((150g)	Grão de bico ao molho vermelho (150g)	Hambúrguer de cenoura (150g)
Guarnição	Cubos de berinjela com cebola assada (120g)	Abobrinha refogada (120g)	Batata palha (50g)	Quibebe de mandioca (120g)	Pirão de legumes (120g)	Abóbora com quiabo(120g)
Prato base	Arroz branco (250g)	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)	Arroz integral (250g)
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.070 Calorias		1.100Calorias		1.240 Calorias		1.140 Calorias		1.050Calorias		1.030Calorias	
	CHO: 54%	AGS: 6,3 %	CHO: 51%	AGS: 8,2%	CHO: 51%	AGS: 10,9%	CHO: 51%	AGS: 5,9%	CHO: 53%	AGS: 7,3%	CHO: 56%	AGS: 4,8%
PTN: 20%	Na: 1.220mg	PTN: 20%	Na: 1.300mg	PTN: 15%	Na: 1.480mg	PTN: 23%	Na: 1.220mg	PTN: 21%	Na: 1.220mg	PTN: 21%	Na: 1.200mg	
LIP: 26%	Fibra: 20g	LIP: 29%	Fibra: 18g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 26%	Fibra: 18g	LIP: 26%	Fibra: 20g	LIP: 23%	Fibra: 20g	
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	960 Calorias		980 Calorias		1.110 Calorias		1.020 Calorias		980Calorias		950 Calorias	
	CHO: 65%	AGS: 3,6%	CHO: 65%	AGS: 3,7%	CHO: 61%	AGS: 7,3%	CHO: 63%	AGS: 3,7%	CHO: 63%	AGS: 3,2%	CHO: 67%	AGS: 4,3%
PTN: 15%	Na: 1.100mg	PTN: 14%	Na: 1.120mg	PTN: 12%	Na: 1.260mg	PTN: 14%	Na: 1.100mg	PTN: 14%	Na: .080mg	PTN: 11%	Na:1.080mg	
LIP: 20%	Fibra: 28g	LIP: 21%	Fibra: 30g	LIP: 27%	Fibra: 30g	LIP: 23%	Fibra: 27g	LIP: 20%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 38g	

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 25/05/2026

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 MOIDA COM MILHO: carne bovina moída, alho óleo, sal, milho verde, cebola, colorau

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO: proteína de soja, milho, cebola, alho, tomate, tomate, extrato de tomate, colorau e sal

CUBOS DE BERINJELA ASSADA: berinjela, alho, sal óleo cebola

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 26/05/2026

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 SUINA AO MOLHO ESCURO: isca suína, alho cebola, molho inglês, amido de milho

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: cenoura, batata inglesa, feijão branco, vagem, cebola, sal, alho e vinagre

ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, alho óleo, sal

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 27/05/2026

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

ESTROGONOFE DE CARNE: carne bovina em tiras, sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho e amido de milho

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga, almeirão

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 28/05/2026

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 coxa sobre coxa, alho vinagre sal, óleo

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

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola tomate

ALFACE COM RUCULA: alface e rúcula

RABANETE EM RODELAS: rabanete

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 29/05/2026

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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, sal, alho, vinagre, farinha de trigo, fubá e óleo.

GRÃO DE BICO AO MOLHO: grão de bico, tomate, colorau, alho cebola sal.

PIRÃO DE LEGUMES: batata, cenoura, farinha de mandioca, sal, alho, açafraão e óleo

ALFACE COM almeirão, alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, limão e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 30/05/2026

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 ACEBOLADA: isca de frango, alho, cebola, óleo

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, farinha de trigo, alho, cebola e sal

ABOBORA COM QUIABO: abobora, quiabo, alho, óleo vinagre sal

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

SUNOMOMO: pepino, açúcar, gergelim

TOMATE MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja