

CARDÁPIO MAIO – JANTAR

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)					
Saladas	Alface com acelga (40g) Rabanete refrescante (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com couve (40g) Cebotele (50g) Tomate em cubos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Beterraba ralada (100g) Tomate em meia lua (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado (50g)					
Prato principal	Isca de frango (108g)	Carne de panela (180g)	Estrogonofe de carne (180g)	Carne moída ao sugo (180g)	Frango assado ao alecrim (300g)					
Opção vegetariana	Croquete de feijão branco (150g)	Hambúrguer de abobrinha (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Lentilha ao molho vermelho (150g)	Proteína de soja acebolada (150g)					
Guarnição	Cenoura com vagem sauté (120g)	Batata doce cozida (120g)	Batata palha (50g)	Repolho refogado com gengibre e shoyu (120g)	Polenta (120g)					
Prato base	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)					
Sobremesa	Melão (150g)	Banana (150g)	Maçã (150g)	Laranja (150g)	Melancia (150g)					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1325 Calorias		1280 Calorias		1240 Calorias		1300 Calorias		1380 Calorias	
	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 51%	AGS: 10,9%	CHO: 52%	AGS: 9%	CHO: 46%	AGS: 12%
	PTN: 23%	Na: 1650mg	PTN: 24%	Na: 1500mg	PTN: 15%	Na: 1480mg	PTN: 22%	Na: 900mg	PTN: 24%	Na: 850mg
	LIP: 30%	Fibra: 18g	LIP: 31%	Fibra: 20g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 26%	Fibra: 24g	LIP: 30%	Fibra: 22g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1210 Calorias		1190 Calorias		1110 Calorias		1100 Calorias		1150 Calorias	
	CHO: 55%	AGS: 7%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 61%	AGS: 7,3%	CHO: 65%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 1400mg	PTN: 17%	Na: 1350mg	PTN: 12%	Na: 1260mg	PTN: 18%	Na: 700mg	PTN: 19%	Na: 720mg
	LIP: 27%	Fibra: 28g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 27%	Fibra: 30g	LIP: 20%	Fibra: 35g	LIP: 21%	Fibra: 34g

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

ISCA DE FRANGO: isca de filé de peito de frango, sal, alho, óleo e vinagre

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

CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, cebola e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE REFRESCANTE: rabanete, limão e gengibre

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

CARNE DE PANELA: cubos de carne bovina, sal, alho, tomate e cebola

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, sal, alho, vinagre, flocos de batata e óleo

BATATA DOCE COZIDA: batata doce e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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: isca de carne bovina, sal, alho, cebola, tomate, catchup,

mostarda, leite integral de vaca, amido de milho e creme de leite

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda e creme de leite vegano

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

CARNE MOIDA AO MOLHO SUGO: carne moída, alho sal, tomate, extrato de tomate

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

REPOLHO REFOGADO COM GENGIBRE E SHOYU: repolho verde, sal, alho, gengibre, molho de soja e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

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

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

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

POLENTA: fubá e sal

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia