



CARDÁPIO JUNHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (01/06/2026)	3ª Feira (02/06/2026)	4ª Feira (03/06/2026)	5ª Feira (04/06/2026)	6ª Feira (05/06/2025)	Sábado (06/06/2025)
Saladas	Alface com couve(40g) Cenoura cremosa (cenoura, maionese e uva passa) (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga(40g) Beterraba ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino em rodela(50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Prato principal	Bife acebolado (180g)	Cubos de frango ao molho tomatelli (180g)	Bobo de frango (180g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Opção vegetariana	Quibe de berinjela (150g)	Proteína de soja ao sugo (150g)	Bobó Grão de bico (150g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Guarnição	Polenta (120g)	Macarrão alho e óleo (120g)	Batata palha (50g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maça (150g)	FERIADO	FERIADO	FERIADO

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.120 Calorias		1.090 Calorias		1.220 Calorias					
	CHO: 52%	AGS: 8 %	CHO: 55%	AGS: 4,5 %	CHO: 52%	AGS: 8,1%				
	PTN: 20%	Na: 1.280mg	PTN: 20%	Na: 1.200mg	PTN: 16%	Na: 1.180mg				
	LIP: 28 %	Fibra: 20g	LIP: 24%	Fibra: 18g	LIP: 32%	Fibra: 18g				
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.000Calorias		1.010 Calorias		1.100Calorias					
	CHO: 64%	AGS: 5,8%	CHO: 65%	AGS: 3,6%	CHO: 63%	AGS: 7%				
	PTN: 12%	NA:1.150mg	PTN: 14%	Na: 1.120mg	PTN: 12%	Na: 1.120mg				
	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 21%	Fibra: 28g	LIP: 25%	Fibra: 28g				

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 01/06/2026

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 ACEBOLADO: carne bovina, sal, alho, cebola e óleo

QUIBE DE BERIJENLA: berinjela, farinha de trigo, sal, alho e cebola

POLENTA: fubá, cebola, alho, óleo

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CREMOSA: cenoura, maionese e uva passa

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 03/03/2026

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 TOMATELLI: cubos de frango, tomate, cebola e sal

PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO: proteína de soja, tomate, cebola, alho e sal

MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão espaguete, alho óleo

ALFACE COM ACELGA: alface com acelga

BETERRABA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 04/03/2026

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, agrião, acelga e couve

PEPINO EM RODELAS COM HORTELÃ: pepino e hortelã

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇA: maçã