



CARDÁPIO JUNHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (08/06/2026)	3ª Feira (09/06/2026)	4ª Feira (10/06/2026)	5ª Feira (11/06/2026)	6ª Feira (12/06/2026)	Sábado (13/06/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga (40g) Rabanete refrescante (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Cebotele (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Pepino em cubos (50g) Tomate fatiado (50g)	FERIADO
Prato principal	Carne de panela (180g)	Isca suína acebolada (180g)	Estrogonofe bovino (180g)	Carne moída (180g)	Coxa de frango assada (300g)	FERIADO
Opção vegetariana	Charuto de couve com proteína de soja (150g)	Croquete de feijão branco (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Proteína de soja acebolada (180g)	Soja ao molho vermelho (180g)	FERIADO
Guarnição	Farofa crocante (120g)	Mandioca cozida (120g)	Batata palha (50g)	Polenta (120g)	Repolho com gengibre e shoyo (120g)	FERIADO
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	FERIADO
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	FERIADO
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	FERIADO
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	FERIADO

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.090 Calorias		1.320 Calorias		1.160 Calorias		1.240 Calorias		1.100 Calorias			
	CHO: 48%	AGS: 6,8%	CHO: 46%	AGS: 9,5 %	CHO: 60%	AGS: 9,0%	CHO: 51%	AGS: 10,9%	CHO: 503%	AGS: 6,5%		
	PTN: 25%	Na: 1.480mg	PTN: 18%	Na: 1.400mg	PTN: 22%	Na: 1.700mg	PTN: 15%	Na: 1,480mg	PTN: 20%	Na: 1,250mg		
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	LIP: 27%	Fibra: 17g	LIP: 36%	Fibra: 20 g	LIP: 32%	Fibra: 14g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 19g		
	980 Calorias		1.150 Calorias		1.030 Calorias		1.090 Calorias		1030Calorias			
	CHO: 59%	AGS: 4,4%	CHO: 61%	AGS: 6,3%	CHO: 60%	AGS: 4,6%	CHO: 62%	AGS: 7 %	CHO: 62%	AGS: 3,9%		
	PTN: 18%	Na: 1.210mg	PTN: 34%	Na: 1.250mg	PTN: 16%	Na: 1.320mg	PTN: 12%	Na: 1.240mg	PTN: 15%	Na: 1.150mg		
	LIP: 23%	Fibra: 28g	LIP: 27%	Fibra: 28g	LIP: 24%	Fibra: 29g	LIP: 26%	Fibra: 30g	LIP: 23%	Fibra: 28g		

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 08/06/2026

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

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

CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, cebola, alho, couve, tomate, cenoura ralada e sal

FAROFA CROCANTE: farinha de milho, farinha de mandioca, batata palha, cebola, sal, açafrão óleo

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira:09/06/2026

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

ISCA SUÍNA ACEBOLADA: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre e cebola

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

MANDIOCA: mandioca

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE REFRESCANTE: rabanete, limão e gengibre

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 10/06/2026

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

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA : tomate r cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 11/06/2026

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

CARNE MOÍDA COM MILHO: carne moída, milho, cebola, alho, sal e óleo

COXA DE FRANGO ASSADA: coxa de frango e sal

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

POLENTA: fubá, cebola, óleo, sal, alho

ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 12/06/2026

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

COXA DE FRANGO ASSADA: coxa de frango e sal

SOJA AO MOLHO VERMELHO: SOJA , sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

DUO DE REPOLHOS: repolho branco, repolho roxo, milho verde, cebola, sal, orégano

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO EM CUBOS: pepino

TOMATE FATIADO : tomate

MAMÃO: mamão