



CARDÁPIO JUNHO- ALMOÇO

Composição	2ª Feira (15/06/2026)	3ª Feira (16/06/2026)	4ª Feira (17/06/2026)	5ª Feira (18/06/2026)	6ª Feira (19/06/2026)	Sábado (20/06/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga(40g) Cebote (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) Beterraba ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão(40g) Rabanete ralado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória(40g) Tabule (50g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne de panela (180g)	Isca suína ao molho shoyo (180g)	Bobó de frango (180g)	Isca bovina a brasileira (180g)	Filé de peixe empanado(220g)	Feijoada (250g)
Opção vegetariana	Proteína de soja ao vinagrete (150g)	Grão de bico ao molho shoyo (150g)	Bobó grão de bico (150g)	Croquete de feijão branco (150g)	Almôndega de lentilha (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição	Cenoura rodela sauté (120g)	Mandioca cozida (120g)	Batata palha (120g)	Purê de batata (120g)	Pirão de legumes (120g)	Farofa crocante (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	1.000 Calorias		1.120Calorias		1.220 Calorias		1.220 Calorias		1.150 Calorias		1.180Calorias	
	CHO: 56%	AGS: 5,8%	CHO: 52%	CHO: 52%	CHO: 48%	AGS: 8,0%	CHO: 46%	AGS: 9,8%	CHO: 50%	AGS: 8,6 %	CHO: 54%	AGS: 5 %
	PTN: 23%	Na: 1.050mg	PTN: 16%	PTN: 16%	PTN: 22%	Na: 1.700mg	PTN: 14%	Na: 1.250mg	PTN: 19%	Na: 1.300mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg
	LIP: 21%	Fibra: 20g	LIP: 32%	LIP: 32%	LIP: 30%	Fibra: 14g	LIP: 40%	Fibra: 18g	LIP: 31%	Fibra: 19 g	LIP: 28%	Fibra: 20 g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	940 Calorias		1.000 Calorias		1.100Calorias		1.100Calorias		1.080 Calorias		980 Calorias	
	CHO: 66%	AGS: 2,9%	CHO: 63%	CHO: 63%	CHO: 58%	AGS: 4,6%	CHO: 57%	AGS: 8 %	CHO: 61%	AGS: 5,7%	CHO: 67%	AGS: 2,9%
	PTN: 14%	Na: 1.050mg	PTN: 12%	PTN: 12%	PTN: 18%	Na: 1.320mg	PTN: 10%	Na: 1.200mg	PTN: 12%	Na: 1.200mg	PTN: 13%	Na: 1.300mg
	LIP: 20%	Fibra: 28g	LIP: 25%	LIP: 25%	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 33%	Fibra: 30g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 20%	Fibra: 30g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 15/06/2026

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, tomate, cebola, extrato de tomate, sal, alho e colorau

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

CENOURA RODELAS: cenoura

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 16/06/2026

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 AO MOLHO SHOYO: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, amido de milho, shoyo e cebola

GRÃO-DE-BICO AO MOLHO SHOYO: grão-de-bico, sal, alho, vinagre, amido de milho, shoyo e cebola

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, limão e orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 17/06/2026

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

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 18/06/2026

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 BOVINA A BRASILEIRA: carne bovina em isca, milho, ervilha, cebola, alho, sal e óleo

CROQUETE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, farinha de trigo, sal, alho, óleo e cebola

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite integral, cebola, óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 19/06/2026

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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, cebola e sal

ALMÔNDEGA DE LENTILHA: lentilha, farinha de trigo, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

PIRÃO DE LEGUMES : cenoura, farinha de mandioca, alho, cebola e sal

ALFACE COM ALMEIRÃO : alface e almeirão

RABANETE RALADO: rabanete

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 20/06/2026

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

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho e folha de louro

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola.

FAROFA CROCRANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: tomate, cebola, pepino, farinha de trigo, limão e sal

TOMATE MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja