



CARDÁPIO JUNHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira 22/06/2026	3ª Feira (23/06/2026)	4ª Feira (24/06/2026)	5ª Feira (25/06/2026)	6ª Feira (26/06/2026)	Sábado (27/06/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete em rodela (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com acelga (40g) Sunomono (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) Cebote (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (50g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne de panela (180g)	Bife acebolado (180g)	Estrogonofe bovino (180g)	Isca de carne bovina com presunto, queijo e orégano (180g)	Frango assado (300g)	Carne moída com milho e azeitona (180g)
Opção vegetariana	Proteína de soja ao sugo (150g)	Quibe de proteína soja (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Proteína de soja molho vermelho (150g)	Lentilha ao molho barbecue (150g)	Hambúrguer de cenoura (150g)
Guarnição	Cenoura saute (120g)	Caponata de berinjela (120g)	Batata palha (50g)	Farofa cenoura (120g)	Repolho refogados (120g)	Nhoque (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	1.020 Calorias		1.090 Calorias		1.230 Calorias		1.360 Calorias		1.050 Calorias		1.120 Calorias	
	CHO: 55%	AGS: 6,2%	CHO: 51%	AGS: 7,8%	CHO: 50%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 11,9%	CHO: 51%	AGS: 5,6%	CHO: 54%	AGS: 6,8%
	PTN: 23%	Na: 1.180mg	PTN: 20%	Na: 1.250mg	PTN: 15%	Na: 1.480mg	PTN: 18%	Na: 1.650mg	PTN: 25%	Na: 1.200mg	PTN: 19%	Na: 1.300mg
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	LIP: 22%	Fibra: 20g	LIP: 29%	Fibra: 20g	LIP: 35%	Fibra: 18g	LIP: 38%	Fibra: 19g	LIP: 24%	Fibra: 19g	LIP: 27%	Fibra: 20g
	960 Calorias		980 Calorias		1.090 Calorias		1.120 Calorias		980 Calorias		1.030 Calorias	
	CHO: 65%	AGS: 3,3%	CHO: 63%	AGS: 4,0%	CHO: 62%	AGS: 7 %	CHO: 61%	AGS: 6,8%	CHO: 63%	AGS: 3,2%	CHO: 64%	AGS: 4,4%
	PTN: 15%	Na: 1.080mg	PTN: 15%	Na: 1.120mg	PTN: 12%	Na: 1.240mg	PTN: 13%	Na: 1.250mg	PTN: 14%	Na: 1.250mg	PTN: 10%	Na: 1.180mg
	LIP: 20%	Fibra: 28g	LIP: 22%	Fibra: 28g	LIP: 26%	Fibra: 30g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 30g	LIP: 23%	Fibra: 28g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 22/06/2026

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: cubos de frango, tomate, extrato de tomate, sal, alho e cebola

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

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE EM RODELAS: rabanete

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate, cebola

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 23/06/2026

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: bife bovino, sal, alho, vinagre e cebola

QUIBE DE PROTEÍNA SOJA: proteína de soja, trigo para kibe, alho, cebola, sal

CAPONATA DE BERINJELA: berinjela, cebola, pimentão, alho, tomate, vinagre e sal

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

SUNOMOMO: pepino, vinagre, gergelim e sal

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 24/06/2026

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 MEIA LUA COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 25/06/2026

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 DE CARNE BOVINA COM PRESUNTO, QUEIJO E ORÉGANO: isca de carne bovina, presunto, queijo, orégano, milho, cebola, alho, sal e óleo

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

FAROFA CENOURA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, cebola, alho e sal

ALFACE COM RUCULA: alface e rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre

TOMATE GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 26/06/2026

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

FRANGO ASSADO : coxa e sobrecoxa, sal alho, óleo

LENTILHA AO MOLHO BARBECUE: lentilha, sal, cebola, ketchup, shoyu e sal

REPOLHO REFOGADO: Repolho branco

ALFACE COM ALMEIRÃO : alface e almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 27/06/2026

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, azeitona, cebola, alho, sal e óleo

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

NHOQUE: nhoque e sal

ALFACE COM CHICORIA : alface e chicória

TABULE: tomate, pepino, cebola, farinha de kibe, sal, vinagre

TOMATE MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja