



CARDÁPIO JUNHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (29/06/2026)	3ª Feira (30/06/2026)				
Saladas	Alface com couve (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate em gomos (50g)				
Prato principal	Cubos bovino ao molho (180g)	Suíno acebolado (180g)				
Opção vegetariana	Bolinho de feijão branco (180g)	Proteína de soja a brasileira (180g)				
Guarnição	Quibebe de mandioca (120g)	Cenoura sauté (120g)				
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)				
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)				
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)				
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)				

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.110 Calorias		1.120 Calorias		Calorias		Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 6,9%	CHO: 50%	AGS: 8,4%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 20%	Na: 1.250mg	PTN: 19%	Na: 1.280mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 27%	Fibra: 20g	LIP: 31%	Fibra: 18g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.140 Calorias		1.040 Calorias		Calorias		Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5,9%	CHO: 63%	AGS: 3,9%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 12%	Na: 1.200mg	PTN: 15%	Na: 1.150mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 31%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 29/06/2026

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 BOVINO AO MOLHO: carne bovina em cubos, tomate, extrato de tomate, sal, alho, colorau e cebola

BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, cebola, alho, farinha de trigo, tomate e sal

QUIBEDE DE MANDIOCA: mandioca, sal, alho e cebola

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 30/06/2026

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 SUINA ACEBOLADA : isca suína , cebola, alho, sal

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, milho, ervilha, cebola, óleo e sal

CENOURA SAUTÊ: cenoura, óleo e sal

ALFACE COM ACELGA alface e acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia