



CARDÁPIO JUNHO – JANTAR

Composição	2ª Feira (01/06/2026)		3ª Feira (02/06/2026)		4ª Feira (03/06/2026)		5ªFeira (04/06/2026)		6ª Feira (05/06/2026)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com mix de folhas verdes escuras (40g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
	Rabanete ralado (50g)		Cebote (50g)		Pepino em rodela (50g)					
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)					
Prato principal	Frango assado (300g)		Iscas suína ao shoyu (180g)		Bobó de frango (180g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
Opção vegetariana	Proteína de soja com tomate (150g)		Hambúrguer de cenoura (150g)		Bobó de grão de bico (150g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
Guarnição	Repolho refogado (120g)		Quibebe de mandioca (120g)		Batata palha (50g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
Prato base	Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
	Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
	Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
Sobremesa	Melão (150g)		Banana (150g)		Maçã (150g)		FERIADO		NÃO LETIVO	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1650,0 Calorias		1250,0 Calorias		1220,0 Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 44,0%	AGS: 10,0%	CHO: 50,0%	AGS: 8,0%	CHO: 52,0%	AGS: 8,1%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 20,0%	Na: 850mg	PTN: 23,0%	Na: 900mg	PTN: 16,0%	Na: 1180mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 36,0%	Fibra: 18,0g	LIP: 27,0%	Fibra: 20g	LIP: 32,0%	Fibra: 18,0g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1400,0 Calorias		1050,0 Calorias		1100,0 Calorias		Calorias		Calorias	
	CHO: 52,0%	AGS:7,0%	CHO: 65,0%	AGS: 5,0%	CHO: 63,0%	AGS: 7,0%	CHO: %	AGS: %	CHO: %	AGS: %
	PTN: 16,0%	Na: 700g	PTN: 15,0%	Na: 750mg	PTN: 12,0%	Na: 1120mg	PTN: %	Na: mg	PTN: %	Na: mg
	LIP: 32,0%	Fibra: 26,0g	LIP: 20,0%	Fibra: 30,0g	LIP: 25,0%	Fibra: 28g	LIP: %	Fibra: g	LIP: %	Fibra: g
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

FRANGO ASSADO: coxa e sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre

PROTEÍNA DE SOJA COM TOMATE: proteína texturizada de soja, tomate, sal, alho, óleo e colorau

REPOLHO REFOGADO: repolho, sal, cebola, óleo, alho e açafrão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE RALADO: rabanete

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

Terça-Feira: 02/06/2026

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 SHOYU: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, cebola e shoyu

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura ralada, flocos de batata, sal, cebola, alho e óleo

QUIBEDE DE MANDIOCA: mandioca, tomate, cebola, alho, sal e colorau

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 03/06/2026

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, sal, alho, tomate, cebola, mandioca, leite de vaca integral, creme de leite e colorau

BOBÓ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, sal, alho, tomate, cebola, mandioca, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau

BATATA PALHA: batata palha industrializada

ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga, almeirão

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã