

CARDÁPIO JUNHO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com mix de folhas verdes escuras (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cebolete (50g)		Pepino fatiado (50g)		Cenoura ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Beterraba cremosa (100g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em meia lua (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Isca de frango ao molho vermelho (180g)		Bife ao molho (180g)		Estrogonofe bovino (180g)		Filé de peixe empanado (220g)		Carne de panela (180g)	
Opção vegetariana	Grão de bico ao molho vermelho (150g)		Proteína de soja acebolada (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Moqueca de banana-terra (150g)		Croquete de feijão branco (150g)	
Guarnição	Espaguete alho e óleo (120g)		Berinjela refogada (120g)		Batata palha (50g)		Pirão de legumes (120g)		Abobrinha refogada (120g)	
Prato base	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)	
	Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)	
Sobremesa	Melão (150g)		Banana (150g)		Maçã (150g)		Laranja (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1350,0 Calorias		1400,0 Calorias		1160,0 Calorias		1450,0 Calorias		1380,0 Calorias	
	CHO: 48,0%	AGS: 9,0%	CHO: 46,0%	AGS: 11%	CHO: 60,0%	AGS: 9,0%	CHO: 50,0%	AGS: 10,0%	CHO: 47,0%	AGS: 10,0%
	PTN: 23,0 %	Na: 950mg	PTN: 25,0%	Na: 980mg	PTN: 22,0%	Na: 1700mg	PTN: 22,0%	Na: 1100mg	PTN: 24,0%	Na: 900mg
	LIP: 29,0 %	Fibra: 22g	LIP: 30,0 %	Fibra: 23g	LIP: 32,0%	Fibra: 14g	LIP: 28,0%	Fibra: 24g	LIP: 29,0%	Fibra: 23g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1150,0 Calorias		1200,0 Calorias		1030,0 Calorias		1250,0 Calorias		1200,0 Calorias	
	CHO: 60,0%	AGS: 6%	CHO: 62,0%	AGS: 6,0%	CHO: 60,0%	AGS: 4,6%	CHO: 64,0%	AGS: 7,0%	CHO: 60,0%	AGS: 6,0%
	PTN: 18,0%	Na: 820mg	PTN: 20,0%	Na: 840mg	PTN: 16,0%	Na: 1320mg	PTN: 17,0%	Na: 900mg	PTN: 20,0%	Na: 820mg
	LIP: 22,0%	Fibra: 32g	LIP: 22,0%	Fibra: 34g	LIP: 24,0%	Fibra: 29g	LIP: 22,0%	Fibra: 36g	LIP: 22,0%	Fibra: 35g
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

ISCA DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: isca de peito de frango, sal, alho, óleo, colorau, extrato de tomate, tomate e cebola

GRÃO DE BICO AO MOLHO VERMELHO: grão de bico, sal, alho, óleo, colorau, extrato de tomate, tomate e cebola

ESPAGUETE ALHO E ÓLEO: macarrão espagete, alho, óleo, sal e açafrão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

BIFE AO MOLHO: bife bovino, sal, cebola, tomate, colorau, extrato de tomate, alho, vinagre e óleo

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

BERINJELA REFOGADA: berinjela, cebola, alho, sal e óleo

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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 BOVINO: isca de carne bovina, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda, leite de vaca integral e creme de leite

ESTROGONODE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda e creme de leite vegetal

BATATA PALHA: batata palha industrializada

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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e 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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, sal, vinagre, alho, óleo, fubá e farinha de trigo

MOQUECA DE BANANA DA TERRA: banana da terra, pimentões, cebola, óleo, alho, sal e leite de coco

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

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

CARNE DE PANELA: cubos de carne bovina, sal, alho, cebola, colorau e tomate

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

ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, sal, óleo e alho

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia