



CARDÁPIO JUNHO – JANTAR

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)	
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)	
	Beterraba ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Cenoura ralada (50g)		Cebotele (50g)		Sunomono (100g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate meia lua (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Cubos de frango (180g)		Bife acebolado (180g)		Bobó de frango (180g)		Filé de frango acebolado (180g)		Carne moída com milho (180g)	
Opção vegetariana	Escondidinho de feijão branco (150g)		Proteína de soja à brasileira (150g)		Bobó de grão de bico (150g)		Grão de bico ao molho shoyu (150g)		Quibe de berinjela (150g)	
Guarnição	Polenta temperada (120g)		Berinjela refogada (120g)		Batata palha (50g)		Repolho refogado ao colorau (120g)		Nhoque (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)		Mamão (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1320,0 Calorias		1400,0 Calorias		1220,0 Calorias		1350,0 Calorias		1450,0 Calorias	
	CHO: 48,0%	AGS: 9,0%	CHO: 46,0%	AGS: 11,0%	CHO: 48,0%	AGS: 8,0%	CHO: 50,0%	AGS: 9,0%	CHO: 47,0%	AGS: 11,0%
	PTN: 24,0%	Na: 820mg	PTN: 25,0%	Na: 950mg	PTN: 22,0%	Na: 1700g	PTN: 24,0%	Na: 900mg	PTN: 24,0%	Na: 980mg
	LIP: 28,0%	Fibra: 22g	LIP: 30,0%	Fibra: 23g	LIP: 30,0%	Fibra: 14g	LIP: 26,0%	Fibra: 24g	LIP: 30,0%	Fibra: 23g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1150,0 Calorias		1200,0 Calorias		1100,0 Calorias		1200,0 Calorias		1250,0 Calorias	
	CHO: 60,0%	AGS: 6,0%	CHO: 62,0%	AGS: 6,0%	CHO: 58,0%	AGS: 4,6%	CHO: 64,0%	AGS: 7,0%	CHO: 60,0%	AGS: 6,0%
	PTN: 18,0%	Na: 700mg	PTN: 20,0%	Na: 820mg	PTN: 18,0%	Na: 1320mg	PTN: 18,0%	Na: 850mg	PTN: 20,0%	Na: 820mg
	LIP: 22,0%	Fibra: 30g	LIP: 22,0%	Fibra: 34g	LIP: 24,0%	Fibra: 28g	LIP: 22,0%	Fibra: 36g	LIP: 23,0%	Fibra: 35g
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

CUBOS DE FRANGO: cubos de peito de frango, sal, alho, vinagre e óleo

ESCONDIDINHO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, leite vegetal, sal, alho, cebola e óleo

POLENTA TEMPERADA: fubá, sal, alho, óleo e orégano

ALFACE COM ACELGA: alface acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

BIFE ACEBOLADO: bife bovino, sal, alho, vinagre e cebola

PROTEÍNA DE SOJA À BRASILEIRA: proteína de soja, milho, azeitona, sal e óleo

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

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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, 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

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

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

FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO: filé de peito de frango, sal, alho, vinagre e óleo

GRÃO DE BICO AO MOLHO SHOYO: grão de bico, sal, alho, óleo, cebola, molho de soja e amido de milho

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

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

CARNE MOÍDA COM MILHO: carne bovina moída, sal, alho, cebola, extrato de tomate, colorau e milho verde

QUIBE DE BERINJELA: berinjela, trigo para quibe, farinha de trigo, tomate, cebola, alho, sal, óleo e vinagre

NHOQUE: nhoque industrializado, extrato de tomate, sal, alho, tomate e cebola

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

SUNOMONO: pepino, vinagre, açúcar e gergelim

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia