



CARDÁPIO JUNHO – JANTAR

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)	
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)		Cebotele (50g)		Cenoura ralada (50g)		Tabule (100g)		Pepino fatiado (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)		Tomate meia lua (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Carne de panela (180g)		Frango assado (300g)		Estrogonofe bovino (180g)		Isca suína ao molho barbecue (180g)		Bife ao molho (180g)	
Opção vegetariana	Grão de bico à brasileira (150g)		Escondidinho de feijão branco (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Proteína de soja acebolada (150g)		Charuto de couve com proteína de soja (150g)	
Guarnição	Purê de batata (120g)		Macarrão espaguete ao açafrão (120g)		Batata palha (50g)		Batata doce cozida (120g)		Polenta com queijo (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	1450,0 Calorias		1500,0 Calorias		1230,0 Calorias		1440,0 Calorias		1500,0 Calorias	
	CHO: 47,0%	AGS: 11,0%	CHO: 45,0%	AGS: 12,0%	CHO: 50,0%	AGS: 11,0%	CHO: 52,0%	AGS: 6,0%	CHO: 46,0%	AGS: 12,0%
	PTN: 24,0%	Na: 980mg	PTN: 25,0%	Na: 1000mg	PTN: 15,0%	Na: 1480mg	PTN: 22,0%	Na: 900mg	PTN: 24,0%	Na: 1050mg
	LIP: 30,0%	Fibra: 22g	LIP: 32,0%	Fibra: 23g	LIP: 35,0%	Fibra: 18g	LIP: 27,0%	Fibra: 36g	LIP: 31,0%	Fibra: 23g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1250,0 Calorias		1300,0 Calorias		1090,0 Calorias		1200 Calorias		1300,0 Calorias	
	CHO: 60,0%	AGS: 7,0%	CHO: 62,0%	AGS: 7,0%	CHO: 62,0%	AGS: 7,0%	CHO: 65,0%	AGS: 6,0%	CHO: 60,0%	AGS: 7,0%
	PTN: 18,0%	Na: 820mg	PTN: 18,0%	Na: 900mg	PTN: 12,0%	Na: 1240mg	PTN: 17,0%	Na: 900mg	PTN: 20,0%	Na: 880mg
	LIP: 24,0%	Fibra: 34g	LIP: 25,0%	Fibra: 35g	LIP: 26,0%	Fibra: 30g	LIP: 22,0%	Fibra: 36g	LIP: 24,0%	Fibra: 35g
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
CARNE DE PANELA: carne bovina em cubos, tomate, cebola, alho e sal
GRÃO DE BICO À BRASILEIRA: grão de bico, milho, ervilha, sal, óleo e alho
PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite integral de vaca, manteiga, sal e alho
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELÃO: melão

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
FRANGO ASSADO: coxa e sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre
ESCONDIDINHO DE FEIJÃO BRANCO: batata, feijão branco, sal, alho e óleo
MACARRÃO ESPAGUETE AO AÇAFRÃO: macarrão espaguete, sal, alho, óleo e açafrão
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 25/03/2026

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
ESTROGONOFÉ 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, almeirão
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO 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 SUÍNA AO MOLHO BARBECUE: isca de carne suína, sal, alho, vinagre, cebola, molho de soja, catchup, açúcar e amido de milho
PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, cebola, sal, alho, colorau e óleo

BATATA DOCE COZIDA: batata doce e sal
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
TABULE: pepino, tomate, cebola, alface e trigo para quibe
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja

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
BIFE AO MOLHO: carne bovina em bife, sal, alho, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau
CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, cebola, alho, couve, tomate e sal
POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho, óleo e queijo
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
PEPINO FATIADO: pepino
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia