



CARDÁPIO JUNHO – JANTAR

Composição	2ª Feira (29/06/2026)	3ª Feira (30/06/2026)			
Saladas	Alface com acelga (40g)	Alface com couve (40g)			
	Rabanete com maçã e limão (100g)	Cebotele (50g)			
	Tomate em gomos (50g)	Tomate em cubos (50g)			
Prato principal	Isca de frango com cebola e tomate (180g)	Carne moída com milho (180g)			
Opção vegetariana	Hambúrguer de abobrinha (150g)	Lentilha com milho (150g)			
Guarnição	Caponata de berinjela (120g)	Macarrão ao alho e óleo (120g)			
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)			
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)			
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)			
Sobremesa	Melão (150g)	Banana (150g)			
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1320,0 Calorias		1400,0 Calorias		
	CHO: 48,0%	AGS: 9,0%	CHO: 47,0%	AGS: 10,0%	
	PTN: 24,0%	Na: 850mg	PTN: 25,0%	Na: 900mg	
	LIP: 28,0%	Fibra: 24g	LIP: 29,0%	Fibra: 23g	
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1150,0 Calorias		1200,0 Calorias		
	CHO: 60,0%	AGS: 6,0%	CHO: 62,0%	AGS: 6,0%	
	PTN: 18,0%	Na: 720mg	PTN: 20,0%	Na: 780mg	
	LIP: 22,0%	Fibra: 34g	LIP: 22,0%	Fibra: 35g	

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

ISCA DE FRANGO COM CEBOLA E TOMATE: isca de peito de frango, sal, alho, vinagre, cebola, tomate e óleo

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha ralada, flocos de batata, farinha de trigo, sal, alho, cebola e óleo

CAPONATA DE BERINJELA: berinjela, pimentão, tomate, cebola, alho, óleo e vinagre

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

CARNE MOÍDA COM MILHO: carne moída, milho, cebola, alho, sal, colorau e óleo

LENTILHA COM MILHO: lentilha, milho, sal, alho, óleo e cebola

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, sal, alho, óleo e açafrão

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana