



CARDÁPIO JULHO - ALMOÇO

Composição			4ª Feira (01/07/2026)	5ª Feira (02/07/2026)	6ª Feira (03/07/2025)	Sábado (04/07/2025)
Saladas			Alface com folhas verdes escuras (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com a rúcula (40g) Cebotele (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com Almeirão (40g) Rabanete refrescante (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (50g) Tomate meia lua (50g)
Prato principal			Estrogonofe bovino (180g)	Isca de frango ao molho (180g)	Carne moída ao sugo (180g)	Feijoada (250g)
Opção vegetariana			Tomate recheado com feijão branco (150g)	Proteína soja com milho e ervilha (150g)	Lentilha ao molho vermelho (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição			Purê de batata (50 g)	Creme de milho (120g)	Cenoura em rodela saute (120g)	Farofa de cebola (120g)
Prato base			Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)
			Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)
			Feijão de caldo (250g)	Feijão de caldo (250g)	Feijão de caldo (250g)	Feijão de caldo (250g)
Sobremesa			Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa			1.600 Calorias		1.450 Calorias		1.400 Calorias		1.700 Calorias	
			CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 10%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 44%	AGS: 13%
			PTN: 22%	Na: 1.500mg	PTN: 24%	Na: 1.000mg	PTN: 25%	Na: 900mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg
			LIP: 33%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 22g	LIP: 27%	Fibra: 24g	LIP: 34%	Fibra: 20g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa			1.350 Calorias		1.250 Calorias		1.200 Calorias		1.400 Calorias	
			CHO: 55%	AGS: 7%	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 6%	CHO: 58%	AGS: 8 %
			PTN: 17%	Na: 1200mg	PTN: 18%	Na: 900mg	PTN: 19%	Na: 820mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg
			LIP: 28%	Fibra: 28g	LIP: 24%	Fibra: 32g	LIP: 22%	Fibra: 34g	LIP: 28%	Fibra: 30g

Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.

INGREDIENTES

Quarta-Feira: 01/07/2026

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 DE CARNE: isca de carne bovina, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite, creme de leite, amido de milho e colorau

TOMATE RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO: tomate, feijão branco, cebola, alho, sal e óleo

PURÊ DE BATATA: flocos de batata, leite, manteiga, alho e sal

ALFACE COM FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, acelga e couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-feira: 03/07/2026

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 AO MOLHO SUGO: carne bovina moída, sal, alho, tomate, extrato de tomate, cebola e colorau

LENTILHA AO MOLHO SUGO: lentilha, cebola, alho, extrato de tomate, colorau, tomate e sal

CENOURA EM RODELAS SATUÊ: cenoura, alho, óleo, sal e cebola

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

RABANETE REFRESCANTE: rabanete, gengibre e limão

TOMATE GOMOS: tomate

MAMÃO: mamão

Quinta-feira: 02/07/2026

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, vinagre, extrato de tomate, tomate, cebola e colorau

PROTEÍNA DE SOJA COM ERVILHA: proteína de soja, sal, cebola, ervilha, óleo e colorau

CREME DE MILHO: milho verde, amido de milho, sal, leite e manteiga

ALFACE COM RÚCULA: alface com rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sábado: 04/07/2026

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

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho e folha de louro

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola.

FAROFA DE CEBOLA: farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: farinha de kibe, tomate, cebola, pepino, alface

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja