



## CARDÁPIO JULHO - ALMOÇO

| Composição               | 2ª Feira<br>(06/07/2026)                                                  | 3ª Feira<br>(07/07/2026)                                         | 4ª Feira<br>(08/07/2026)                                                               | 5ª Feira<br>(09/07/2026)                                                            | 6ª Feira<br>(10/07/2026)                                                    | Sábado<br>(11/07/2026)                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Saladas</b>           | Alface com couve (40g)<br>Beterraba cremosa (50g)<br>Tomate fatiado (50g) | Alface com acelga (40g)<br>Cebote (50g)<br>Tomate em gomos (50g) | Alface com folhas verdes escuras (40g)<br>Cenoura ralada (50g)<br>Tomate fatiado (50g) | Alface com rúcula (40g)<br>Rabanete com limão e maçã (50g)<br>Tomate em gomos (50g) | Alface com almeirão (40g)<br>Pepino em rodela (50g)<br>Tomate fatiado (50g) | Alface com chicória (40g)<br>Mix de legumes (50g)<br>Tomate meia lua (50g) |
| <b>Prato principal</b>   | Carne de panela (180g)                                                    | Tira suína com pimentões (180g)                                  | Estrogonofe de frango (180g)                                                           | Bife ao molho sugo (180g)                                                           | Filé de peixe empanado (300g)                                               | Frango assado (180g)                                                       |
| <b>Opção vegetariana</b> | Quibe de berinjela (150g)                                                 | Feijão branco com legumes (150g)                                 | Proteína de soja ao molho vermelho (150g)                                              | proteína de soja ao molho (150g)                                                    | Moqueca de banana (150g)                                                    | Hamburguer de cenoura (150g)                                               |
| <b>Guarnição</b>         | Cenoura sauté (120g)                                                      | Repolho refogado (120g)                                          | Macarrão alho e óleo (50g)                                                             | Caponata de berinjela (120g)                                                        | Seleta de legumes (120g)                                                    | Purê de batata (120g)                                                      |
| <b>Prato base</b>        | Arroz branco (250 g)                                                      | Arroz branco (250 g)                                             | Arroz branco (250 g)                                                                   | Arroz branco (250 g)                                                                | Arroz branco (250 g)                                                        | Arroz branco (250 g)                                                       |
|                          | Arroz integral (250 g)                                                    | Arroz integral (250 g)                                           | Arroz integral (250 g)                                                                 | Arroz integral (250 g)                                                              | Arroz integral (250 g)                                                      | Arroz integral (250 g)                                                     |
|                          | Feijão de caldo (150g)                                                    | Feijão de caldo (150g)                                           | Feijão de caldo (150g)                                                                 | Feijão de caldo (150g)                                                              | Feijão de caldo (150g)                                                      | Feijão de caldo (150g)                                                     |
| <b>Sobremesa</b>         | Laranja (150g)                                                            | Melancia (150g)                                                  | Maçã (150g)                                                                            | Banana (150g)                                                                       | Mamão (150g)                                                                | Laranja (150g)                                                             |

### VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

|                                                                                     |                       |            |                       |             |                       |             |                       |             |                       |             |                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|------------|
| <b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>      | <b>1.450 Calorias</b> |            | <b>1.500 Calorias</b> |             | <b>1.550 Calorias</b> |             | <b>1.400 Calorias</b> |             | <b>1.500 Calorias</b> |             | <b>1.380 Calorias</b> |            |
|                                                                                     | CHO: 47%              | AGS:10 %   | CHO: 45%              | AGS: 11 %   | CHO: 44%              | AGS:12 %    | CHO: 50%              | AGS: 12%    | CHO:46%               | AGS:12 %    | CHO: 48%              | AGS:10 %   |
|                                                                                     | PTN: 24%              | Na: 950 mg | PTN: 25%              | Na: 1.000mg | PTN: 23%              | Na: 1.650mg | PTN: 24%              | Na: 1.500mg | PTN: 24%              | Na: 1.050mg | PTN: 24%              | Na: 900mg  |
| <b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b> | LIP: 29%              | Fibra:22g  | LIP: 32%              | Fibra:23g   | LIP: 33%              | Fibra:18g   | LIP: 31%              | Fibra:23g   | LIP: 31%              | Fibra:23g   | LIP: 28%              | Fibra: 23g |
|                                                                                     | <b>1.250 Calorias</b> |            | <b>1.300 Calorias</b> |             | <b>1.300Calorias</b>  |             | <b>1.200 Calorias</b> |             | <b>1.300Calorias</b>  |             | <b>1.200Calorias</b>  |            |
|                                                                                     | CHO: 60%              | AGS: 6%    | CHO: 62%              | AGS: 7 %    | CHO: 58%              | AGS:6 %     | CHO: 64%              | AGS:6 %     | CHO:60%               | AGS: 7%     | CHO: 62%              | AGS: 6%    |
|                                                                                     | PTN: 18%              | Na: 820mg  | PTN: 18%              | Na: 900mg   | PTN: 18%              | Na: 1.350mg | PTN: 18%              | Na: 900mg   | PTN:20%               | Na: 880mg   | PTN: 19%              | Na: 820mg  |
|                                                                                     | LIP: 23%              | Fibra:34g  | LIP: 25%              | Fibra:35 g  | LIP: 26%              | Fibra:30g   | LIP: 22%              | Fibra: 36g  | LIP:24 %              | Fibra:35g   | LIP: 22%              | Fibra:34g  |

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

## INGREDIENTES

### Segunda-Feira: 06/07/2026

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

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

CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, alho, cebola e óleo

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA CREMOSA: beterraba, uva passa e maionese

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

### Terça-Feira: 07/07/2026

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

TIRA SUÍNA COM PIMENTÕES: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre e cebola, pimentão verde e vermelho

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, batata, cenoura, sal, alho e óleo

REPOLHO REFOGADO: repolho verde, cebola, alho, óleo e sal

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

### Quarta-Feira: 08/07/2026

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 FRANGO: isca de filé de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite, creme de leite, amido de milho e colorau

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO VERMELHO: proteína de soja, extrato de tomate, tomate, colorau, sal, alho e óleo

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

ALFACE COM FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve e acelga

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

### Quinta-Feira: 09/07/2026

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

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

GRÃO DE BICO ACEBOLADO: grão de bico, sal, cebola e óleo

CAPONATA DE BERINJELA: berinjela, pimentão verde, pimentão amarelo, tomate, cebola, alho, sal e óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

### Sexta-Feira: 10/07/2026

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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, cebola e sal

MOQUECE DE BANANA DA TERRA: banana da terra, leite de coco, tomate, cebola pimentão, alho

SELETA DE LEGUMES: cenoura, batata, vagem, sal e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

### Sábado: 11/07/2026

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

FRANGO ASSADO: coxa com sobrecoxa, sal, alho e vinagre

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, farinha de trigo, sal, cebola e óleo

NHOQUE: nhoque industrializado

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, cenoura e batata e sal

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja