



CARDÁPIO JULHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (13/07/2026)	3ª Feira (14/07/2026)	4ª Feira (15/07/2026)	5ª Feira (16/07/2026)	6ª Feira (17/07/2026)	Sábado (18/07/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga (40g) Rabanete rodela (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Pepino em rodela (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) ceboleto (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (100 g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Bife ao molho sugo (180g)	Frango xadrez (180g)	Estrogonofe de carne bovina (180g)	Carne moída com molho sugo (180g)	Frango assado (300g)	Feijoada (250 g)
Opção vegetariana	Feijão branco com legumes (150g)	Lentilha xadrez (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Hamburguer de cenoura (150g)	Escondidinho de proteína de soja (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição	Mandioca na manteiga (120g)	Macarrão á brasileira (120g)	Farofa colorida (120g)	Duo de Repolhos refogado (120g)	Polenta (120g)	Couve refogada (120g)
Prato base	Arroz branco (250g)	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)	Arroz integral (250g)
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.500 Calorias		1.450 Calorias		1.600 Calorias		1.400 Calorias		1.450 Calorias		1.700 Calorias	
	CHO: 46%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 10%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 48%	AGS: 10%	CHO: 44%	AGS: 13%
	PTN: 23%	Na: 1.500mg	PTN: 24%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.700mg	PTN: 24%	Na: 1.350mg	PTN: 24%	Na: 1.500mg	PTN: 22%	Na: 1.800mg
	LIP: 31%	Fibra: 20g	LIP: 29%	Fibra: 22g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 24g	LIP: 29%	Fibra: 23g	LIP: 36%	Fibra: 21g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.300 Calorias		1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.400 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 6%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 64%	AGS: 6%	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 58%	AGS: 8%
	PTN: 17%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.350mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 20%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.400mg
	LIP: 23%	Fibra: 30g	LIP: 24%	Fibra: 32g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 35g	LIP: 23%	Fibra: 34g	LIP: 28%	Fibra: 32g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 13/07/2026

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: carne bovina em bife, tomate, cebola, sal, alho e colorau, extrato de tomate.

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, batata, ervilha, sal, cebola e óleo

MANDIOCA NA MANTEIGA: mandioca, manteiga, sal e alho

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 14/07/2026

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 XADREZ: isca de frango, repolho branco, repolho roxo, vagem, brócolis, pimentão verde, gengibre, cenoura, cebola, alho, sal e óleo, shoyo, amido de milho

LENTILHA XADREZ: lentilha, repolho branco, repolho roxo, vagem, brócolis, cenoura, pimentão verde, gengibre, cebola, alho, sal e óleo, shoyo, amido de milho

MACARRÃO Á BRASILEIRA: macarrão, alho, sal, óleo, milho e ervilha

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 15/07/2026

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

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

ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, amido de milho e colorau

FAROFÁ COLORIDA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, couve, sal, óleo, alho e açafrão

ALFACE COM FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 16/07/2026

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

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA: abobrinha, farinha de trigo, vinagre, alho e óleo

DUO DE REPOLHOS REFOGADO: repolho branco, repolho roxo, cebola, alho, sal, óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 17/07/2026

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 sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre

ESCONDIDINHO PROTEÍNA SOJA: flocos de batata, proteína soja, alho, cebola, sal óleo

POLENTA: fubá, sal, alho, cebola, óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 18/07/2026

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.

COUVE REFOGADA: couve, sal, alho e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
BETERRABA COZIDA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja