



CARDÁPIO JULHO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (20/07/2026)	3ª Feira (21/07/2026)	4ª Feira (22/07/2026)	5ª Feira (23/07/2026)	6ª Feira (24/07/2026)	Sábado (25/07/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Sunomono(50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga (40g) Cebotele (50 g) Tomate em gomos (50g)	Alface com folhas verdes escuras (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Rabanete em rodela (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (50g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne de panela (180g)	Isca bovina acebolada (180g)	Estrogonofe frango (180g)	Frango assado (300g)	File de peixe empanado (220g)	Cubos de frango ao molho vermelho(180g)
Opção vegetariana	Mix de grãos ao molho sugo (150g)	Proteína soja acebolada (150g)	Croquete feijão branco (150g)	Proteína de soja ao vinagrete (150g)	Moqueca de banana da terra (150g)	Lentilha acebolada (150g)
Guarnição	Pure (120g)	Mandioca cozida (120g)	Farofa de couve (120g)	Berinjela assada com cebola tomate (120g)	Pirão de legumes (120g)	Cenoura saute (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	1.450 Calorias		1.400 Calorias		1.550 Calorias		1.350 Calorias		1.500 Calorias		1.450 Calorias	
	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 9%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 46%	AGS: 12%	CHO: 47%	AGS: 10%
	PTN: 23%	Na: 1.400mg	PTN: 24%	Na: 1.350mg	PTN: 23%	Na: 1.650mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 24%	Na: 1.400mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg
	LIP: 30%	Fibra: 22g	LIP: 28%	Fibra: 23g	LIP: 33%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 24g	LIP: 31%	Fibra: 23g	LIP: 29%	Fibra: 23g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.250 Calorias		1.200 Calorias		1.300 Calorias		1.150 Calorias		1.300 Calorias		1.250 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 6%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 64%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 7%	CHO: 60%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 19%	Na: 1.150mg	PTN: 18%	Na: 1.350mg	PTN: 18%	Na: 1.100mg	PTN: 20%	Na: 1.200mg	PTN: 20%	Na: 1.150mg
	LIP: 23%	Fibra: 32g	LIP: 22%	Fibra: 34g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 21%	Fibra: 36g	LIP: 24%	Fibra: 35g	LIP: 23%	Fibra: 34g

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

INGREDIENTES

Segunda -feira 20/07/2026

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
MIX DE GRÃOS AO MOLHO SUGO: grão de bico, feijão branco, lentilha, tomate, colorau, cebola alho e óleo
PURÊ DE BATATA: flocos de batata, sal, óleo, alho e leite
ALFACE COM COUVE: alface, couve
SUNOMONO: pepino, vinagre, açúcar, gergelim.
TOMATE FATIADO: tomate

Terça- feira 21/07/2026

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 BOVINA ACEBOLADA: isca de carne bovina, sal, óleo, cebola, alho
PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, alho, cebola, óleo, sal
MANDIOCA COZIDA: mandioca
ALFACE COM ACELGA: alface, acelga
CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano
TOMATE GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 22/07/2026

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
CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, sal, alho, vinagre, farinha de trigo e óleo
FAROFA DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, sal, cebola, óleo e açafrão
ALFACE COM FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 23/07/2026

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 e sobrecoxa, sal, vinagre e alho
PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo
BERINJELA ASSADA COM TOMATE E CEBOLA: berinjela, tomate, cebola, alho, sal e óleo
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 24/07/2026

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
MOQUECA DE BANANA DA TERRA: banana da terra, leite de coco, tomate, cebola, pimentão
PIRÃO DE LEGUMES: cenoura, ervilha, farinha de mandioca, alho, cebola e sal
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão
RABANETE RODELAS: rabanete
TOMATE FATIADO: tomate
MAMÃO: mamão

Sábado: 25/07/2026

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
CUBOS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: cubos de peito de frango, alho, sal, óleo, cebola tomate, extrato de tomate, colorau
LENTILHA ACEBOLADA: lentilha, cebola, alho, óleo, sal.
CENOURA SAUTÊ: cenoura, sal, óleo e cebola
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
TABULE: pepino, tomate, cebola, farinha de kibe
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja