



CARDÁPIO ABRIL - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (27/07/2026)	3ª Feira (28/07/2026)	4ª feira (29/07/2026)	5ªfeira (30/07/2026)	6ªfeira (31/07/2026)	
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura cremosa (50g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate em gomos(50g)	Alface com folhas verdes escuras (40g) Rabanete fatiado (50g) Tomate fatiado com cebola(50g)	Alface com rúcula (40g) Pepino em rodela (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebote (50g) Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Carne moída com milho (180g)	Cubos suíno acebolado (180g)	Estrogonofe de carne bovina (180g)	Bife acebolado(180g)	Frango assado (300g)	
Opção vegetariana	Feijão branco legumes (150g)	Kibe Proteína de soja (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Proteína de soja ao molho sugo(150g)	Hamburguer proteína soja (150g)	
Guarnição	Purê (120g)	Duo de repolhos refogado (120g)	Macarrão alho e óleo (120g)	Berinjela refogada (120g)	Cenoura saute (150g)	
Prato base	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)	
	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)	

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.340 Calorias		1.400 Calorias		1.600 Calorias		1.350Calorias		1.450 calorias			
	CHO: 48%	AGS: 9%	CHO: 48%	AGS: 9%	CHO:44 %	AGS:12 %	CHO: 50%	AGS:9 %	CHO:47%	AGS:10%		
	PTN: 23%	Na: 1.250mg	PTN: 24%	Na: 1.350mg	PTN: 23 %	Na: 1.200mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN:24%	Na:1300mg		
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	LIP: 29%	Fibra: 22g	LIP: 28%	Fibra: 23g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP:27%	Fibra: 23g	LIP:29%	Fibra:23g		
	1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.300Calorias		1.150Calorias		1.250 calorias			
	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 6%	CHO:58 %	AGS:6 %	CHO: 64%	AGS: 5%	CHO:60%	AGS: 6%		
	PTN: 18%	Na: 1.350mg	PTN: 19%	Na: 1.150mg	PTN: 18%	Na: 1.140mg	PTN: 18%	Na: 1.100mg	PTN:20%	Na: 1.150 mg		
	LIP: 23%	Fibra: 23g	LIP: 22%	Fibra: 34g	LIP: 24%	Fibra:30 g	LIP: 21%	Fibra:36 g	LIP:20%	Fibra: 34g		

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 27/07/2025

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, sal, alho e colorau

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES: feijão branco, cenoura, abobrinha, cebola, alho, tomate e sal

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

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CREMOSA: cenoura, maionese, uva passas.

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 28/07/2026

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 SUÍNO ACEBOLADA: cubos de carne suína, sal, alho, vinagre e cebola

QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, trigo para quibe, sal, alho, óleo

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 29 /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

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, amido de milho e colorau

MACARRÃO ALHO E OLÉO: macarrão espaguete, alho, óleo e sal

ALFACE COM FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, acelga e couve

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-feira: 30/07/2026

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 ACEBOLADO: bife, sal, alho e cebola

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

BERINJELA REFOGADO: berinjela, alho, cebola, sal, óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 31/07/2026

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

HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA: proteína de soja, farinha de trigo, sal, alho e óleo

CENOURA SAUTÊ: cenoura sal, óleo e cebola

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão