



CARDÁPIO JULHO – JANTAR

Composição	2ª Feira (29/06/2026)		3ª Feira (30/06/2026)		4ª Feira (01/07/2026)		5ª Feira (02/07/2026)		6ª Feira (03/07/2026)	
Saladas	-		-		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
					Beterraba ralada (50g)		Pepino em rodela (50g)		Cenoura ralada (50g)	
					Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	-		-		Estrogonofe de frango (180g)		Filé de peixe empanado (220g)		Bife ao molho (180g)	
Opção vegetariana	-		-		Estrogonofe de grão de bico (150g)		Proteína de soja acebolada (150g)		Tomate recheado com proteína de soja (150g)	
Guarnição	-		-		Chuchu temperado (120g)		Vagem refogada (120g)		Repolho refogado com passas (120g)	
Prato base	-		-		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)	
	-		-		Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)	
	-		-		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)	
Sobremesa	-		-		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	-		-		1600 Calorias		1149 Calorias		1150 Calorias	
					CHO: 45%	AGS:11%	CHO: 58%	AGS: 4%	CHO: 55%	AGS: 7%
					PTN: 22%	Na: 1500mg	PTN: 20%	Na: 612mg	PTN: 24%	Na: 800mg
					LIP: 33%	Fibra: 18g	LIP: 20%	Fibra: 25g	LIP: 21%	Fibra: 24g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	-		-		1350 Calorias		880 Calorias		1050 Calorias	
					CHO: 55%	AGS: 7%	CHO: 76%	AGS: 2%	CHO: 62%	AGS: 6%
					PTN: 17%	Na: 1200mg	PTN: 14%	Na: 247mg	PTN: 20%	Na: 780mg
					LIP: 28%	Fibra: 28g	LIP: 10%	Fibra: 39g	LIP: 20%	Fibra: 32g
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 FRANGO: isca de filé de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite, creme de leite, amido de milho e colorau

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

CHUCHU TEMPERADO: chuchu, sal, cebola, orégano e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO: filé de peixe, farinha de trigo, fubá, sal, vinagre, alho e óleo

MOQUECA DE BANANA DA TERRA: banana da terra, pimentões, cebola, tomate, leite de coco e sal

VAGEM REFOGADA: vagem, cebola, sal, alho e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE EM CUBOS: 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

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

TOMATE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: tomate, proteína de soja, sal, alho, cebola, óleo e colorau

REPOLHO REFOGADO COM PASSAS: repolho verde, uva passa, óleo, sal e alho

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia