



CARDÁPIO JULHO – JANTAR

Composição	2ª Feira (06/07/2026)		3ª Feira (07/07/2026)		4ª Feira (08/07/2026)		5ª Feira (09/07/2026)		6ª Feira (10/07/2026)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Pepino em rodela (50g)		Rabanete com maçã e limão (100g)		Beterraba ralada (50g)		Cebote (50g)		Cenoura ralada (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Frango assado (180g)		Carne moída ao molho sugo (180g)		Estrogonofe de carne (180g)		Cubos suíno ao molho madeira (180g)		Isca de carne com calabresa (180g)	
Opção vegetariana	Proteína de soja acebolada (150g)		Grão de bico ao vinagrete (150g)		Hambúrguer de proteína de soja (150g)		Feijão branco ao molho madeira (150g)		Escondidinho de proteína de soja (150g)	
Guarnição	Macarrão parafuso ao açafrão (120g)		Abobrinha refogada(120g)		Cenoura sautê (50g)		Batata doce cozida (120g)		Polenta com queijo (120g)	
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	Melão (150g)		Banana (150g)		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	980 Calorias		1220 Calorias		1550 Calorias		1130 Calorias		1190 Calorias	
	CHO: 55%	AGS: 4%	CHO: 52%	AGS: 10%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 52%	AGS: 10%
	PTN: 30%	Na: 350mg	PTN: 23%	Na: 500mg	PTN: 23%	Na: 1650mg	PTN: 24%	Na: 500mg	PTN: 23%	Na: 550mg
	LIP: 15%	Fibra: 22g	LIP: 28%	Fibra: 23g	LIP: 33%	Fibra: 18g	LIP: 25%	Fibra: 23g	LIP: 26%	Fibra: 20g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	920 Calorias		960 Calorias		1300 Calorias		900 Calorias		980 Calorias	
	CHO: 62%	AGS:4%	CHO: 70%	AGS: 3%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 74%	AGS: 3%	CHO: 65%	AGS: 3%
	PTN: 20%	Na: 313mg	PTN: 14%	Na: 313mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 14%	Na: 313mg	PTN: 19%	Na: 373mg
	LIP: 21%	Fibra: 35g	LIP: 16%	Fibra: 40g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 12%	Fibra: 40g	LIP: 18%	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

FRANGO ASSADO: frango, sal, alho e vinagre

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, alho, colorau, óleo e cebola

MACARRÃO PARAFUSO AO AÇAFRÃO: macarrão parafuso, sal, açafrão e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

CARNE MOÍDA AO MOLHO SUGO: carne bovina moída, sal, alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate e colorau

GRÃO DE BICO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, sal, óleo e vinagre

ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, cebola, alho, óleo e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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

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

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

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

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

CUBOS SUÍNO AO MOLHO MADEIRA: cubos de paleta suína, sal, alho, vinagre, óleo, cebola, molho de soja e amido de milho

FEIJÃO BRANCO AO MOLHO MADEIRA: feijão branco, sal, alho, óleo, cebola, molho de soja e amido de milho

BATATA DOCE COZIDA: batata doce e sal

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

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

ISCA DE CARNE COM CALABRESA: carne bovina em isca, calabresa, sal, alho, óleo e cebola

ESCONDIDINHO DE PROTEÍNA DE SOJA: batata, sal, proteína de soja, alho, colorau e óleo

POLENTA COM QUEIJO: fubá, sal, alho, óleo e queijo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia