



CARDÁPIO JULHO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cebotele (50g)		Cenoura cremosa (100g)		Pepino em tiras (50g)		Beterraba ralada (50g)		Rabanete em rodelas (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 ao alecrim (300g)		Isca suína ao molho barbecue (180g)		Estrogonofe de frango (180g)		Filé de peixe empanado (220g)		Bife acebolado(180g)	
Opção vegetariana	Tomate recheado com feijão branco (150g)		Proteína de soja acebolada (150g)		Hambúrguer de cenoura (150g)		Grão de bico ao vinagrete (150g)		Quibe de proteína de soja (150g)	
Guarnição	Purê de batata (120g)		Mandioca cozida (120g)		Berinjela refogada (50g)		Cenoura com ervilha ao vapor (120g)		Chuchu com manjericão (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	1300 Calorias		1100 Calorias		1600 Calorias		1250 Calorias		1280 Calorias	
	CHO: 47%	AGS: 11%	CHO: 55%	AGS: 4%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 52%	AGS: 6%	CHO: 48%	AGS: 11%
	PTN: 24%	Na: 700mg	PTN: 28%	Na: 400mg	PTN: 23%	Na: 1700mg	PTN: 20%	Na: 800mg	PTN: 23%	Na: 900mg
	LIP: 29%	Fibra: 22g	LIP: 17%	Fibra: 23g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 26%	Fibra: 24g	LIP: 29%	Fibra: 20g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1000 Calorias		1050 Calorias		1300 Calorias		950 Calorias		1000 Calorias	
	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 66%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 70%	AGS: 3%	CHO: 62%	AGS: 5%
	PTN: 16%	Na: 500mg	PTN: 19%	Na: 350mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 14%	Na: 400mg	PTN: 20%	Na: 600mg
	LIP: 20%	Fibra: 38g	LIP: 19%	Fibra: 37g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 14%	Fibra: 40g	LIP: 22%	Fibra: 34g
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

FRANGO ASSADO AO ALECRIM: frango, sal, alho, vinagre e alecrim

TOMATE RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO: tomate, feijão branco, sal, alho, cebola e óleo

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

ISCA SUÍNA AO MOLHO BARBECUE: iscas de carne suína, sal, alho, vinagre, cebola, açúcar,

shoyu, catchup e amido de milho

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CREMOSA: cenoura, uva passa, maionese

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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

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

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, sal, alho, farinha de trigo, vinagre e óleo

BERINJELA REFOGADA: berinjela, cebola, sal, alho e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO EM TIRAS: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

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

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

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

CENOURA COM ERVILHA AO VAPOR: cenoura, ervilha, cebola, sal e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

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

BIFE ACEBOLADO: bife bovino, sal, alho e cebola

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

CHUCHU COM MANJERICÃO: chuchu, manjerição, alho, sal e óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE EM RODELAS: rabanete

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia