



CARDÁPIO JULHO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com mix de folhas verdes escuras (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Beterraba ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Cenoura ralada (50g)		Sunomono (100g)		Cebotele (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Carne moída com azeitona (180g)		Frango assado (300g)		Estrogonofe de carne (180g)		Isca de frango à pizzaiolo (180g)		Cubos suíno ao molho madeira (180g)	
Opção vegetariana	Proteína de soja com azeitona (150g)		Falafel (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Proteína de soja com legumes (150g)		Berinjela recheada com feijão branco (150g)	
Guarnição	Espaguete ao colorau (120g)		Duo de repolhos refogado (120g)		Purê de batata (50g)		Chuchu refogado (120g)		Farofa de cenoura (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	1100 Calorias		1150 Calorias		1550 Calorias		1200 Calorias		1180 Calorias	
	CHO: 48%	AGS: 9%	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 8%	CHO: 48%	AGS: 10%
	PTN: 23%	Na: 1200mg	PTN: 24%	Na: 1300mg	PTN: 23%	Na: 1650mg	PTN: 24%	Na: 900mg	PTN: 24%	Na: 850mg
	LIP: 29%	Fibra: 20g	LIP: 30%	Fibra: 21g	LIP: 33%	Fibra: 18g	LIP: 26%	Fibra: 24 g	LIP: 28%	Fibra: 23g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1000 Calorias		980 Calorias		1300 Calorias		1000 Calorias		980 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 64%	AGS: 5%	CHO: 62%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 1100mg	PTN: 19%	Na: 1150mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 19%	Na: 800mg	PTN: 20%	Na: 780mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 21%	Fibra: 32g	LIP: 25%	Fibra: 30g	LIP: 20%	Fibra: 35g	LIP: 22%	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 MOÍDA COM AZEITONA: carne bovina moída, azeitona, sal, cebola, alho e extrato de tomate
PROTEÍNA DE SOJA COM AZEITONA: proteína de soja, extrato de tomate, azeitona, cebola, sal, óleo e alho
ESPAGUETE AO COLORAU: macarrão espaguete, sal, óleo e colorau
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELÃO: melão

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
FRANGO ASSADO: coxa ou sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre
FALAFEL: grão de bico, sal, alho, vinagre e farinha de trigo
DUO DE REPOLHOS REFOGADO: repolho verde, repolho roxo, sal, óleo e alho
ALFACE COM COUVE: alface e couve
RABANETE RALADO: rabanete
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

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

ESTROGONOFÉ DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, amido de milho e colorau
PURÉ DE BATATA: flocos de batata, leite, sal, manteiga e alho
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CENOURA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

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
ISCA DE FRANGO À PIZZAIOLO: isca de peito de frango, sal, alho, vinagre, presunto, muçarela, tomate, cebola e orégano
PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES: cenoura, couve-flor, brócolis e ervilha
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
SUNOMONO: pepino, vinagre, água e açúcar
TOMATE EM CUBOS: tomate
LARANJA: laranja

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
CUBOS SUÍNO AO MOLHO MADEIRA: cubos de carne suína, molho de soja, sal, alho, cebola, óleo e amido de milho
BERINJELA RECHEADA COM FEIJÃO BRANCO: berinjela, feijão branco, sal, óleo e alho
FAROFA DE CENOURA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, óleo, alho, sal e colorau
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia

