



CARDÁPIO JULHO – JANTAR

Composição	2ª Feira (27/07/2026)		3ª Feira (28/07/2026)		4ª Feira (29/07/2026)		5ª Feira (30/07/2026)		6ª Feira (31/07/2026)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Beterraba cremosa (50g)		Cenoura ralada (100g)		Pepino fatiado (50g)		Cebotele (50g)		Rabanete fatiado (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Bife ao molho com pimentões (300g)		Frango assado ao alecrim (180g)		Estrogonofe de frango (180g)		Carne moída ao sugo (180g)		Carne de panela (180g)	
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho com pimentões (150g)		Grão de bico ao alecrim (150g)		Croquete de feijão branco (150g)		Charuto de couve (150g)		Lentilha com legumes (150g)	
Guarnição	Macarrão parafuso ao alho e óleo (120g)		Berinjela assada com tomate e cebola (120g)		Seleta de legumes (50g)		Abobrinha refogada com cebola e cheiro verde (120g)		Polenta cremosa (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	1500 Calorias		1550 Calorias		1600 Calorias		1200 Calorias		1250 Calorias	
	CHO: 45%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 8%	CHO: 48%	AGS: 9%
	PTN: 23%	Na: 900mg	PTN: 20%	Na: 1400mg	PTN: 23%	Na: 1650mg	PTN: 24%	Na: 850mg	PTN: 25%	Na: 800mg
	LIP: 32%	Fibra: 21g	LIP: 32%	Fibra: 27g	LIP: 34%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 23g	LIP: 27%	Fibra: 24g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1100 Calorias		1250 Calorias		1300 Calorias		950 Calorias		1050 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5%	CHO: 65%	AGS: 6%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 70%	AGS: 3%	CHO: 62%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 700mg	PTN: 15%	Na: 900mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 15%	Na: 500mg	PTN: 20%	Na: 700mg
	LIP: 22%	Fibra: 35g	LIP: 25%	Fibra: 40 g	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: 27/07/2026

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 COM PIMENTÕES: bife bovino, sal, alho, tomate, extrato de tomate, cebola, pimentões e colorau

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO COM PIMENTÕES: proteína de soja, sal, alho, tomate, extrato de tomate, cebola, pimentões e colorau

MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO: macarrão parafuso, alho, sal e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CREMOSA: beterraba, uva passa e maionese

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

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

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

BERINJELA ASSADA COM TOMATE E CEBOLA: berinjela, cebola, tomate, sal, óleo e alho

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

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 FRANGO: isca de filé de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite, creme de leite, amido de milho e colorau

CROQUETE DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, sal, alho, vinagre, farinha de trigo e óleo

SELETA DE LEGUMES: cenoura, batata, vagem, cebola, óleo e sal

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 30/04/2026

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 SUGO: carne moída, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal, colorau e óleo

CHARUTO DE COUVE: couve, proteína de soja, alho, cebola, sal, colorau e óleo

ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE: abobrinha, cebola, cheiro verde, sal e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

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

CARNE DE PANELA: cubos de carne bovina, sal, alho, cebola e tomate

LENTILHA COM LEGUMES: lentilha, cenoura, brócolis, couve-flor, ervilha, sal e óleo

POLENTA CREMOSA: fubá, leite, óleo, alho e sal

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia