



VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.

INGREDIENTES

Terça-Feira: 01/09/2026

ARROZ: arroz branco 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 e ou sobrecoxa de frango, vinagre, alho, sal e óleo

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM MOLHO ESCURO: proteína de soja, cebola, shoyo, sal, alho, amido vinagre

CAPONATA DE BERINJELA AO FORNO: berinjela, tomate cebola, pimentão, alho, sal, óleo, vinagre

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 02/09/2026

ARROZ: arroz branco 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: file de peito de frango em cubos, leite de vaca integral, creme de leite, tomate, cebola, sal, alho, óleo e colorau sal catchup, mostarda.

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal

FAROFA COLORIDA: Farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, couve, cebola, óleo, alho.

ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano.

TOMATE FATIADO: tomate.

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 03/09/2026

ARROZ: arroz branco 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 GRElhADO AO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA AO MOLHO SUGO: proteína de soja, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA: mandioca, manteiga, sal e alho.

MANDIOCA COZIDA: mandioca, sal

ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula

RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete, maçã e limão.

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 04/09/2026

ARROZ: arroz branco 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

FILE DE PEIXE EMPANADO FRITO: file de peixe panga, alho, sal e óleo, vinagre, farinha de trigo e fubá.

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

HAMBURGUER DE CENOURA ASSADO: cenoura, farinha de trigo, cebola, óleo e sal vinagre

ABOBRINHA SAUTÊ: abobrinha, cebola, sal e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO EM RODELAS: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 05/09/2026

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

FEIJOADA: feijão preto, bacon, linguiça calabresa, paleta, charque, lombo suíno, alho e folha de louro, costelinha suína defumada

FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola.

COUVE REFOGADA: couve, cebola, óleo, sal, alho

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata inglesa e sal

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja