



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (03/08/2026)	3ª Feira (04/08/2026)	4ª Feira (05/08/2026)	5ª Feira (06/08/2026)	6ª Feira (07/08/2026)	Sábado (08/08/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Beterraba crua cremosa (100g) Tomate fatiado (50g)	Alface com acelga (40g) Cebotele (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas escuras (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Rabanete com maça e limão (100g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Pepino em rodela (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes (50g) Tomate meia lua (50g)
Prato principal	Carne moída refogada com azeitona (180g)	Frango assado (300g)	Estrogonofe de frango (180g)	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	File de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito (2un)	Isca de carne refogada com milho e ervilha (180g)
Opção vegetariana	Quibe de berinjela assado (150g)	Proteína de soja refogada molho escuro (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Proteína de soja refogada ao molho sugo (150g)	Hamburguer de cenoura assado (150g)	Proteína de soja refogada com milho e ervilha (150g)
Guarnição	Purê de batata inglesa (120g)	Cenoura com vagem sauté (120g)	Macarrão alho e óleo (120g)	Caponata de berinjela ao forno (120g)	Abobrinha sauté (120g)	Mandioca cozida (120g)
Prato base	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)
	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.350 Calorias		1.450 Calorias		1.500 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.400 Calorias	
	CHO: 48%	AGS: 9%	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 50%	AGS: 12%	CHO: 48%	AGS: 9 %	CHO:47%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 9 %
	PTN:24%	Na: 1.200mg	PTN: 26%	Na: 1.400mg	PTN: 22%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.250mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão +	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 16g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
	1.100 Calorias		1.150 Calorias		1.200 Calorias		1.150 Calorias		1.120 Calorias		1.180 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 6%	CHO: 61%	AGS: 5%	CHO:63%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 5 %
	PTN: 18%	Na:1.000mg	PTN: 17%	Na: 1.200mg	PTN: 16%	Na: 1.300mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.150mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg

Sobremesa	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 21%	Fibra: 28g	LIP: 24%	Fibra: 29g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 20%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 28g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.												

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 03/08/2026
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
CARNE MOÍDA REFOGADA COM AZEITONA: acém bovino moído, azeitona, cebola, alho, sal e óleo.
QUIBE DE BERINJELA ASSADA: trigo para quibe, berinjela, tomate, cebola, alho e sal vinagre.
PURE E BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, leite vaca integral
Creme vegetal, alho e sal,
PURE BATATA INGLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, flocos de batata sal alho, leite de soja, óleo soja
ALFACE COM COUVE: alface e couve
BETERRABA CRUA CREMOSA: beterraba, maionese, uva passa
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja

Terça-Feira:04/08/2026
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
CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, óleo, cebola, alho e orégano
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CEBOLETE: cebola e orégano , vinagre
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 05/08/2026
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
ESTROGONOFÉ 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.
ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal
MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão espaguete, alho e óleo.
ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga

CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate, cebola
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 06/082026
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
CAPONATA DE BERINJELA AO FORNO: berinjela, tomate cebola, pimentão, alho, sal, óleo, vinagre
ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula
RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete, maçã e limão.
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

Sexta-Feira: 07/08/2026
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 e 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: 08/08/2026
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
ISCA DE CARNE GRElhADA COM MILHO E ERVILHA: paleta bovina em isca, alho cebola, sal, milho, ervilha, colorau, óleo

PROTEINA DE SOJA REFOGADA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, alho cebola, sal, milho, ervilha, colorau, óleo

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata inglesa e sal

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja