



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (17/08/2026)	3ª Feira (18/08/2026)	4ª Feira (19/08/2026)	5ª Feira (20/08/2026)	6ª Feira (21/08/2026)	Sábado (22/08/2026)						
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete fatiado com maça e limão (50g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g)	Alface com rúcula (40g)	Alface com almeirão (40g)	Alface com chicória (40g)						
		Beterraba crua ralada (50g)	Pepino fatiado (50g)	Cenoura crua ralada (50g)	Cebotele (50g)	Tabule (50g)						
		Tomate em gomos(50g)	Tomate fatiado com cebola (50g)	Tomate em gomos (50g)	Tomate fatiado (50g)	Tomate em meia lua (50g)						
Prato principal	Carne moída refogada com milho e ervilha (180g)	Frango assado (300g)	Estrogonofe de frango (180g)	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	File de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito	Isca bovina grelhada ao molho vermelho (250g)						
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada com milho e ervilha (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Hamburguer de abobrinha assada (150g)	Proteína de soja refogado molho barbecue (150g)	Croquete de feijão branco assado (150g)						
Guarnição	Polenta de fubá cremosa (120g)	Abobrinha com cenoura saute (120g)	Macarrão parafuso com milho e ervilha (120g)	Berinjela assada com cebola tomate e pimentão (120g)	Mix de legumes cozido (120g) (batata e cenoura)	Chuchu cozido com cheiro verde (120g)						
Prato base	Arroz branco (250g)	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)	Arroz integral(250g)						
	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	1.400 Calorias		1.450 Calorias		1.550 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.400 Calorias	
	CHO: 46%	AGS: 10 %	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 12 %	CHO: 49%	AGS: 9%	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 9 %
	PTN: 23%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.350mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg
	LIP: 30%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 16g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.200 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5 %
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 23%	Fibra: 31g	LIP: 22%	Fibra: 30g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/08/2026

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 MILHO E ERVILHA: acém bovino moído, milho verde e ervilha, cebola, alho, sal e óleo, vinagre, colorau

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

POLENTA DE FUBA CREMOSA: fubá, alho, cebola, óleo, sal, leite de vaca integral e água

POLENTA DE FUBA: Fubá, água, cebola, alho, óleo, sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

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

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 18/08/2026

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 alho, sal e óleo, vinagre

FEIJÃO BRANCO COZIDO ACEBOLADO: feijão branco, cebola, sal, alho, óleo.

ABOBRINHA COM CENOURA SAUTE: cenoura, abobrinha, sal, óleo, alho, cebola e orégano

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 19/08/2026

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

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

MACARRÃO PARAFUSO COM MILHO E ERVILHA: macarrão parafuso com milho e ervilha, óleo, alho sal, cebola

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

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 20/08/2026

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

BIFE CARNE BOVINA GRELHADO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, vinagre, tomate, cebola, alho, sal e óleo, colorau, extrato de tomate

HAMBURGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, farinha de trigo, vinagre, cebola, alho e sal, óleo

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 21/08/2026

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

FILÉ DE PEIXE EMPANADO FRITO: filé de peixe panga, vinagre, farinha de trigo, fubá, alho, sal

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

PROTEINA SOJA REFOGADA AO MOLHO BARBECUE: proteína de soja, alho, cebola e sal, açúcar, mostarda, shoyo

MIX LEGUMES COZIDO: cenoura, batata, alho, cebola e sal, alho, orégano

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADOS: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 22/08/2026

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 BOVINA GRELHADA AO MOLHO VERMELHO: paleta bovina em isca, vinagre, cebola, alho, sal e óleo, colorau, extrato de tomate

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

CHUCHU COM CHEIRO VERDE: chuchu, cebolinha salsinha, alho, cebola óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: pepino, tomate, cebola, alface, farinha de kibe, vinagre.

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja