



CARDÁPIO AGOSTO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (24/08/2026)	3ª Feira (25/08/2026)	4ª feira (26/08/2026)	5ªfeira (27/08/2026)	6ªfeira (28/08/2026)	Sábado (29/08/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura crua cremosa (100g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate em gomos(50g)	FERIADO	Alface com rúcula (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebote (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes cozido (100 g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne moída refogada azeitona (180g)	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	FERIADO	Frango assado (180g)	Isca suína assada ao molho madeira (180g) Opção: Ovo frito (2 Un)	Feijoada (250g)
Opção vegetariana	Hamburguer de abobrinha assado (150g)	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	FERIADO	Lentilha cozida molho sugo(150g)	Proteína de soja refogada ao molho madeira (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição	Purê de batata inglesa (120g)	Abobrinha com cheiro verde saute (120g)	FERIADO	Chuchu sauté (120g)	Polenta de fubá (120g)	Couve refogada (120g)
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	FERIADO	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	FERIADO	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	FERIADO	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	FERIADO	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.400 Calorias		1.350 Calorias				1.380Calorias		1.450Calorias		1.700Calorias	
	CHO: 48%	AGS: 9 %	CHO: 47 %	AGS: 9%			CHO: 49 %	AGS:9 %	CHO: 46%	AGS:11 %	CHO: 44%	AGS:13 %
	PTN: 24%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.300mg			PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 21%	Na:1.800mg
	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 18g			LIP:27 %	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 35%	Fibra: 22g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.180 Calorias				1.150 Calorias		1.200Calorias		1.350Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %			CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS:5 %	CHO: 58%	AGS:7 %
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.220mg			PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg	PTN: 21%	Na: 1.350mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 21%	Fibra: 31g			LIP: 21%	Fibra:27 g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 35%	Fibra: 32g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 24/08/2025

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 MOIDA REFOGADA COM AZEITONA: Acém bovino moído, vinagre, azeitona cebola, alho, sal extrato de tomate, tomate, colorau

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

PURÊ BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, alho, sal, vinagre, creme vegetal, leite de vaca integral.

PURÊ DE BATATA INLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, alho, creme de leite vegetal, sal, leite de soja.

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CRUA CREMOSA: Cenoura, maionese, uva passas.

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 25/08/2026

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 BOVINO GRELHADO AO MOLHO: Patinho bovino em bife, vinagre, tomate, extrato de tomate, sal, alho, colorau e cebola

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, cebola, óleo e sal

ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE: abobrinha, salsinha, cebolinha, cebola alho, óleo e sal.

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quinta-feira: 27/08/2026

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, sal, alho, vinagre

LENTILHA COZIDA AO MOLHO SUGO: lentilha, sal, alho, tomate e colorau

CHUCHU SAUTÊ: chuchu, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM RUCULA: alface e rúcula

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 28/08/2026

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 SUÍNA ASSADA AO MOLHO MADEIRA: Paleta suína em isca, alho, cebola, óleo, sal, shoyo, amido de milho

OVO FRITO: Ovo de galinha, óleo de soja

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, alho, cebola, óleo, sal

MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão espaguete, alho e óleo.

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 29/08/2026

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