



CARDÁPIO SETEMBRO – JANTAR

Composição		3ª Feira (01/09/2026)	4ª Feira (02/09/2026)	5ª Feira (03/09/2026)	6ª Feira (04/09/2026)
Saladas		Alface com couve (40g) Beterraba crua cremosa (100g) Tomate em cubos (50g)	Alface com almeirão (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate em cubos (50g)	Alface com rúcula (40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado (50g)
Prato principal		Cubos de frango grelhado ao molho vermelho (180g)	Estrogonofe de carne (180g)	Frango assado (300g)	Carne moída refogada com azeitona (180g)
Opção vegetariana		Escondidinho de batata inglesa com proteína de soja (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Feijão branco cozido com legumes (150g)	Proteína de soja refogada com azeitona (150g)
Guarnição		Chuchu cozido com manjerição (120g)	Macarrão espaguete ao alho (120g)	Berinjela assada com tomate e cebola (120g)	Purê de batata inglesa (120g) OU Purê de batata inglesa sem lactose (120g)
Prato base		Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (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)
Sobremesa		Banana (150g)	Laranja (150g)	Maçã (150g)	Melancia (150g)
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa		1300 Calorias		1450 Calorias	
		CHO: 50%	AGS: 10%	CHO: 46%	AGS: 12%
		PTN: 23%	Na: 900mg	PTN: 21%	Na: 1600mg
		LIP: 27%	Fibra: 24g	LIP: 33%	Fibra: 15g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa		1000 Calorias		1150 Calorias	
		CHO: 65%	AGS: 4%	CHO: 60%	AGS: 5%
		PTN: 16%	Na: 700mg	PTN: 18%	Na: 1300mg
		LIP: 19%	Fibra: 36g	LIP: 22%	Fibra: 30g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.					

INGREDIENTES

Terça-Feira: 01/09/2026

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

CUBOS DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO VERMELHO: filé peito de frango em cubos, sal, alho, vinagre, óleo, extrato de tomate e colorau

ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA COM PROTEÍNA DE SOJA: batata inglesa, proteína de soja, sal, alho, óleo, cebola, colorau e leite vegetal de soja

CHUCHU COZIDO COM MANJERICÃO: chuchu, sal, óleo, alho e manjeriçao

ALFACE COM COUVE: alface e couve

BETERRABA CRUA CREMOSA: beterraba, maionese e uva passa

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 02/09/2026

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

ESTROGONOFE DE CARNE: paleta bovina em isca, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite, creme de leite e colorau

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal de soja, creme de leite vegetal e colorau

MACARRÃO ESPAGUETE AO AÇAFRÃO: macarrão espagete, sal, óleo e açafrão

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 03/09/2026

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

FRANGO ASSADO: coxa e/ou sobrecoxa, sal, alho e vinagre

FEIJÃO BRANCO COZIDO COM LEGUMES: feijão branco, sal, alho, óleo, cebola, brócolis, couve-flor, cenoura e vagem

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 04/09/2026

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

CARNE MOÍDA REFOGADA COM AZEITONA: acém bovino moído, azeitona, sal, alho, óleo, cebola, extrato de tomate e colorau

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA AZEITONA: proteína de soja, azeitona, sal, cebola, extrato de tomate, colorau e óleo

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

PURÊ DE BATATA INGLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, flocos de batata, leite vegetal de soja, óleo, sal e alho

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia