



## CARDÁPIO AGOSTO – JANTAR

| Composição                                                                          | <b>2ª Feira<br/>(03/08/2026)</b>                                           |            | <b>3ª Feira<br/>(04/08/2026)</b>                                                    |            | <b>4ª Feira<br/>(05/08/2026)</b>                                                            |            | <b>5ª Feira<br/>(06/08/2026)</b>                                                |            | <b>6ª Feira<br/>(07/08/2026)</b>                                  |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Saladas</b>                                                                      | Alface com acelga (40g)<br>Pepino em rodela (50g)<br>Tomate em gomos (50g) |            | Alface com couve (40g)<br>Rabanete com maçã e limão (100g)<br>Tomate em cubos (50g) |            | Alface com almeirão (40g)<br>Beterraba crua ralada (50g)<br>Tomate fatiado com cebola (50g) |            | Alface com chicória (40g)<br>Cenoura crua ralada (50g)<br>Tomate em cubos (50g) |            | Alface com rúcula (40g)<br>Cebote (50g)<br>Tomate fatiado (50g)   |            |
| <b>Prato principal</b>                                                              | Isca de frango grelhada ao molho vermelho (180g)                           |            | Carne de panela cozida (180g)                                                       |            | Estrogonofe de carne (180g)                                                                 |            | Cubos suíno assado ao molho madeira (180g)<br>Opção: Ovo frito (2un)            |            | Carne moída refogada com milho (180g)                             |            |
| <b>Opção vegetariana</b>                                                            | Charuto de couve com proteína de soja (150g)                               |            | Grão de bico cozido acebolado (150g)                                                |            | Estrogonofe de lentilha (150g)                                                              |            | Feijão branco cozido ao molho madeira (150g)                                    |            | Proteína de soja refogada com milho (150g)                        |            |
| <b>Guarnição</b>                                                                    | Polenta de fubá cremosa (120g) OU Polenta de fubá (120g)                   |            | Abobrinha refogada (120g)                                                           |            | Farofa de couve (120g)                                                                      |            | Mandioca cozida (120g)                                                          |            | Lasanha de berinjela (120g) OU Lasanha de berinjela vegana (120g) |            |
| <b>Prato base</b>                                                                   | 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)                                             |            |
|                                                                                     | Feijão de caldo (150g)                                                     |            | Feijão de caldo (150g)                                                              |            | Feijão de caldo (150g)                                                                      |            | Feijão de caldo (150g)                                                          |            | Feijão de caldo (150g)                                            |            |
| <b>Sobremesa</b>                                                                    | Melão (150g)                                                               |            | Banana (150g)                                                                       |            | Laranja (150g)                                                                              |            | Maçã (150g)                                                                     |            | Melancia (150g)                                                   |            |
| <b>Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa</b>      | <b>1000 Calorias</b>                                                       |            | <b>1250 Calorias</b>                                                                |            | <b>1350 Calorias</b>                                                                        |            | <b>1200 Calorias</b>                                                            |            | <b>1250 Calorias</b>                                              |            |
|                                                                                     | CHO: 55%                                                                   | AGS: 4%    | CHO: 52%                                                                            | AGS: 10%   | CHO: 48%                                                                                    | AGS: 12%   | CHO: 50%                                                                        | AGS: 9%    | CHO: 48%                                                          | AGS: 10%   |
|                                                                                     | PTN: 30%                                                                   | Na: 400mg  | PTN: 23%                                                                            | Na: 500mg  | PTN: 21%                                                                                    | Na: 1700mg | PTN: 24%                                                                        | Na: 550g   | PTN: 23%                                                          | Na: 600mg  |
|                                                                                     | LIP: 15%                                                                   | Fibra: 22g | LIP: 28%                                                                            | Fibra: 23g | LIP: 31%                                                                                    | Fibra: 14g | LIP: 26%                                                                        | Fibra: 23g | LIP: 29%                                                          | Fibra: 20g |
| <b>Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa</b> | <b>920 Calorias</b>                                                        |            | <b>960 Calorias</b>                                                                 |            | <b>1100 Calorias</b>                                                                        |            | <b>900 Calorias</b>                                                             |            | <b>980 Calorias</b>                                               |            |
|                                                                                     | CHO: 62%                                                                   | AGS: 4%    | CHO: 70%                                                                            | AGS: 3%    | CHO: 60%                                                                                    | AGS: 5%    | CHO: 74%                                                                        | AGS: 3%    | CHO: 65%                                                          | AGS: 3%    |
|                                                                                     | PTN: 20%                                                                   | Na: 350mg  | PTN: 14%                                                                            | Na: 313mg  | PTN: 17%                                                                                    | Na: 1320mg | PTN: 14%                                                                        | Na: 313mg  | PTN: 19%                                                          | Na: 373mg  |
|                                                                                     | LIP: 21%                                                                   | Fibra: 35g | LIP: 16%                                                                            | Fibra: 40g | LIP: 23%                                                                                    | Fibra: 29g | LIP: 12%                                                                        | Fibra: 40g | LIP: 18%                                                          | Fibra: 34g |

### INGREDIENTES

**Segunda-Feira: 03/08/2026**

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 DE FRANGO GRElhADA AO MOLHO VERMELHO: filé peito de frango em isca, sal, alho, vinagre, óleo, extrato de tomate e colorau  
CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: couve, proteína de soja, sal, alho, óleo, extrato de tomate e colorau  
POLENTA DE FUBÁ CREMOSA: fubá, leite de vaca integral, óleo, alho e sal  
POLENTA DE FUBÁ: fubá, água, óleo, alho e sal  
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga  
PEPINO EM RODELAS: pepino  
TOMATE EM GOMOS: tomate  
MELÃO: melão

**Terça-Feira: 04/08/2026**

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  
CARNE DE PANELA COZIDA: paleta bovina em cubos, sal, alho, tomate e cebola  
GRÃO DE BICO COZIDO ACEBOLADO: grão de bico, cebola, sal e óleo  
ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, sal, óleo e cebola  
ALFACE COM COUVE: alface e couve  
RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão  
TOMATE EM CUBOS: tomate  
BANANA: banana

**Quarta-Feira: 05/08/2026**

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  
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  
FAROFA DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, óleo, alho, sal e colorau  
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão  
BETERRABA CRUA RALADA: beterraba  
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola  
LARANJA: laranja

**Quinta-Feira: 06/08/2026**

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

CUBOS SUÍNO ASSADO AO MOLHO MADEIRA: paleta suína em cubos, sal, alho, vinagre, óleo, cebola, shoyu e amido de milho  
OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja  
FEIJÃO BRANCO COZIDO AO MOLHO MADEIRA: feijão branco, sal, alho, óleo, cebola, shoyu e amido de milho  
MANDIOCA COZIDA: mandioca, e sal  
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória  
CENOURA CRUA RALADA: cenoura  
TOMATE EM CUBOS: tomate  
MAÇÃ: maçã

**Sexta-Feira: 07/08/2026**

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  
CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO: acém bovino moído, milho verde, sal, alho, óleo, cebola, extrato de tomate e colorau  
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM MILHO: proteína de soja, milho verde, sal, cebola, extrato de tomate, colorau e óleo  
LASANHA DE BERINJELA ASSADA: massa de lasanha, berinjela, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho, óleo e queijo muçarela  
LASANHA DE BERINJELA VEGANA: massa de lasanha, berinjela, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho e óleo  
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula  
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano  
TOMATE FATIADO: tomate  
MELANCIA: melancia