



CARDÁPIO AGOSTO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cenoura crua ralada (50g)		Sunomono (100g)		Beterraba crua ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Cebotele (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Cubos de frango grelhado ao molho mostarda (180g)		Bife grelhado acebolado (180g)		Estrogonofe de carne (180g)		Frango assado (300g)		Carne de panela cozida (180g)	
Opção vegetariana	Hambúrguer de abobrinha assado (150g)		Proteína de soja refogada acebolada (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Grão de bico com legumes cozido (150g)		Quibe de proteína de soja assado (150g)	
Guarnição	Macarrão parafuso alho e óleo (120g)		Chuchu cozido com milho (120g)		Rodelas de cenoura cozida ao vapor (120g)		Polenta de fubá ao sugo (120g)		Farofa de cenoura (120g)	
Prato base	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)	
Sobremesa	Melão (150g)		Banana (150g)		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1250 Calorias		1300 Calorias		1400 Calorias		1350 Calorias		1380 Calorias	
	CHO: 46%	AGS: 10%	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 47%	AGS: 11%
	PTN: 23%	Na: 1500mg	PTN: 25%	Na: 900mg	PTN: 23%	Na: 1700mg	PTN: 24%	Na: 800mg	PTN: 23%	Na: 900mg
	LIP: 31%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 20g	LIP: 33%	Fibra: 16g	LIP: 26%	Fibra: 22g	LIP: 30%	Fibra: 21g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1050 Calorias		1100 Calorias		1150 Calorias		1100 Calorias		1120 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 61%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 1200mg	PTN: 19%	Na: 850mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 18%	Na: 700mg	PTN: 20%	Na: 800mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 32g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 21%	Fibra: 34g	LIP: 22%	Fibra: 35g

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 17/08/2026

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 DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO MOSTARDA: filé de peito de frango em cubos, sal, vinagre, alho, mostarda, leite de vaca integral, óleo, cebola e amido de milho
HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, sal, cebola, alho, vinagre, óleo e farinha de trigo
MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO: macarrão parafuso de sêmola, sal, alho e óleo
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELÃO: melão

Terça-Feira: 18/08/2026

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
BIFE GRELHADO ACEBOLADO: patinho bovino em bife, sal, alho, vinagre e cebola
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, alho, colorau, óleo e cebola
CHUCHU COM MILHO: chuchu, milho verde, cebola, alho, sal e óleo
ALFACE COM COUVE: alface e couve
SUNOMONO: pepino, vinagre, açúcar e gergelim
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 19/08/2026

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 de vaca integral, creme de leite e colorau
ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau
RODELAS DE CENOURA COZIDA AO VAPOR: cenoura, sal, óleo, alho e cebola
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
BETERRABA CRUA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 20/08/2026

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
FRANGO ASSADO: coxa e/ou sobrecoxa, sal, alho e vinagre
GRÃO DE BICO COZIDO COM LEGUMES: grão de bico, cenoura, batata, cebola, sal, alho e óleo

POLENTA DE FUBÁ AO MOLHO SUGO: fubá, água, sal, tomate, alho, cebola, óleo e colorau
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
RABANETE FATIADO: rabanete
TOMATE EM CUBOS: tomate
MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 21/08/2026

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 e cebola
QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA ASSADO: proteína de soja, trigo para quibe, tomate, cebola, alho, vinagre e óleo
FAROFA DE CENOURA: farinha de mandioca, farinha de milho, cenoura, óleo, sal, alho e açafrão
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia