



## CARDÁPIO AGOSTO – JANTAR

| Composição                                                                   | 2ª Feira<br>(24/08/2026)           |            | 3ª Feira<br>(25/08/2026)                                               |            | 4ª Feira<br>(26/08/2026) |  | 5ª Feira<br>(27/08/2026)                            |            | 6ª Feira<br>(28/08/2026)                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|--|-----------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| Saladas                                                                      | Alface com acelga (40g)            |            | Alface com couve (40g)                                                 |            | FERIADO                  |  | Alface com chicória (40g)                           |            | Alface com rúcula (40g)                                       |            |
|                                                                              | Beterraba crua ralada (50g)        |            | Rabanete com maçã e limão (100g)                                       |            |                          |  | Cebotele (50g)                                      |            | Pepino fatiado (50g)                                          |            |
|                                                                              | Tomate em gomos (50g)              |            | Tomate em cubos (50g)                                                  |            |                          |  | Tomate em cubos (50g)                               |            | Tomate fatiado (50g)                                          |            |
|                                                                              |                                    |            |                                                                        |            |                          |  |                                                     |            |                                                               |            |
| Prato principal                                                              | Frango assado ao alecrim (300g)    |            | Isca suína grelhada ao molho barbecue (180g)<br>Opção: ovo frito (2un) |            | FERIADO                  |  | Carne moída ao molho sugo (180g)                    |            | Filé de peixe empanado frito (220g)<br>Opção: Ovo frito (2un) |            |
| Opção vegetariana                                                            | Proteína de soja ao alecrim (150g) |            | Hambúrguer de cenoura (150g)                                           |            | FERIADO                  |  | Quibe de berinjela (150g)                           |            | Moqueca de banana da terra assada (150g)                      |            |
| Guarnição                                                                    | Macarrão parafuso ao sugo (120g)   |            | Tutu de feijão (120g) OU Tutu de feijão vegano                         |            | FERIADO                  |  | Abobrinha refogada com cebola e cheiro verde (120g) |            | Seleta de legumes cozidos(120g)                               |            |
| Prato base                                                                   | Arroz branco (250g)                |            | Arroz branco (250g)                                                    |            | FERIADO                  |  | Arroz branco (250g)                                 |            | Arroz branco (250g)                                           |            |
|                                                                              | Arroz integral (250g)              |            | Arroz integral (250g)                                                  |            | FERIADO                  |  | Arroz integral (250g)                               |            | Arroz integral (250g)                                         |            |
|                                                                              | Feijão de caldo (150g)             |            | Feijão de caldo (150g)                                                 |            | FERIADO                  |  | Feijão de caldo (150g)                              |            | Feijão de caldo (150g)                                        |            |
| Sobremesa                                                                    | Melão (150g)                       |            | Banana (150g)                                                          |            | FERIADO                  |  | Maçã (150g)                                         |            | Melancia (150g)                                               |            |
| Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa      | 1500 Calorias                      |            | 1600 Calorias                                                          |            | FERIADO                  |  | 1300 Calorias                                       |            | 1400 Calorias                                                 |            |
|                                                                              | CHO: 45%                           | AGS: 10%   | CHO: 52%                                                               | AGS: 11%   |                          |  | CHO: 48%                                            | AGS: 9%    | CHO: 46%                                                      | AGS: 11%   |
|                                                                              | PTN: 23%                           | Na: 900mg  | PTN: 20%                                                               | Na: 1500mg |                          |  | PTN: 24%                                            | Na: 800mg  | PTN: 24%                                                      | Na: 900mg  |
|                                                                              | LIP: 32%                           | Fibra: 22g | LIP: 28%                                                               | Fibra: 27g |                          |  | LIP: 28%                                            | Fibra: 23g | LIP: 30%                                                      | Fibra: 22g |
| Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa | 1100 Calorias                      |            | 1250 Calorias                                                          |            | FERIADO                  |  | 1000 Calorias                                       |            | 1150 Calorias                                                 |            |
|                                                                              | CHO: 60%                           | AGS: 5%    | CHO: 68%                                                               | AGS: 6%    |                          |  | CHO: 65%                                            | AGS: 5%    | CHO: 60%                                                      | AGS: 6%    |
|                                                                              | PTN: 18%                           | Na: 700mg  | PTN: 12%                                                               | Na: 1200mg |                          |  | PTN: 16%                                            | Na: 600mg  | PTN: 18%                                                      | Na: 800mg  |
|                                                                              | LIP: 22%                           | Fibra: 35g | LIP: 20%                                                               | Fibra: 40g |                          |  | LIP: 18%                                            | Fibra: 38g | LIP: 22%                                                      | Fibra: 34g |

### INGREDIENTES

Segunda-Feira: 24/08/2026

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 AO ALECRIM: coxa e/ou sobrecoxa de frango, sal, vinagre, alho e alecrim

PROTEÍNA DE SOJA AO ALECRIM: proteína de soja, alho, sal, alecrim e óleo

MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO: macarrão parafuso de sêmola, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, alho, colorau e óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

#### **Terça-Feira: 25/08/2026**

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 GRElhADA AO MOLHO BARBECUE: paleta suína em isca, sal, alho, vinagre, cebola, açúcar, molho de soja, catchup e amido de milho

OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura, farinha de trigo, sal, alho, vinagre e óleo

TUTU DE FEIJÃO: feijão carioca, farinha de mandioca, calabresa, alho, cebola, sal, óleo e colorau

TUTU DE FEIJÃO VEGANO: feijão carioca, farinha de mandioca, proteína de soja, alho, cebola, sal, óleo e colorau

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE CO MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

#### **Quarta-Feira: 26/08/2026**

FERIADO

#### **Quinta-Feira: 27/08/2026**

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 AO MOLHO SUGO: acém bovino moído, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal, colorau e óleo

QUIBE DE BERINJELA ASSADO: berinjela, trigo para quibe, farinha de trigo, tomate, cebola, alho, vinagre, sal e óleo

ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE: abobrinha, cebola, cheiro verde, sal e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

#### **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

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

OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja

MOQUECA DE BANANA DA TERRA ASSADA: banana da terra, pimentão verde, tomate, cebola, leite de coco, azeite, sal e colorau

SELETA DE LEGUMES COZIDOS: batata, cenoura, sal, alho e óleo

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

PEPINO FATIDO: pepino

TOMATE EM FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia