



CARDÁPIO OUTUBRO - ALMOÇO

Composição				5ª Feira (01/10/2026)	6ª Feira (02/10/2026)	Sábado (03/10/2026)					
Saladas				Alface com rúcula (40g) Cenoura ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão(40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória(40g) Mix de legumes (50g) Tomate meia lua (50g)					
Prato principal				Bife grelhado ao molho sugo (180g)	File de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito (2un)	Feijoada (250g)					
Opção vegetariana				Proteína de soja refogada ao molho sugo (150g)	Moqueca de banana da terra (150g)	Feijoada vegana (150g)					
Guarnição				Mandioca na manteiga Opção: mandioca cozida (120g)	Abobrinha sauté (120g)	Couve refogada (120g)					
Prato base				Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)					
				Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)					
				Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)					
Sobremesa				Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)					
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO											
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa					1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.400 Calorias		
						CHO: 48%	AGS: 9 %	CHO:47%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 9 %
						PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.250mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg
						LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa						1.150 Calorias		1.220 Calorias		1.180 Calorias	
						CHO: 61%	AGS: 5%	CHO:61%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 5 %
						PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.150mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg
						LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 20%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 28g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.											

INGREDIENTES

Quinta-Feira: 01/10/2026

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 GRELHADO AO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA AO MOLHO SUGO: proteína de soja, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA: mandioca, manteiga, sal e alho.

MANDIOCA COZIDA: mandioca, sal

ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 02/10/2026

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

FILE DE PEIXE EMPANADO FRITO: file de peixe panga, alho, sal e óleo, vinagre, farinha de trigo e fubá.

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

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

ABOBRINHA SAUTÊ: abobrinha, cebola, sal e óleo

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano.

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 03/10/2026

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