



CARDÁPIO SETEMBRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (07/09/2026)	3ª Feira (08/09/2026)	4ª Feira (09/09/2026)	5ª Feira (10/09/2026)	6ª Feira (11/09/2026)	Sábado (12/09/2026)
Saladas	FERIADO	Alface com acelga (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate fatiado com cebola(50g)	Alface com rúcula (40g) Rabanete com maça e limão (100g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (100 g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	FERIADO	Carne bovina moída refogada ao molho sugo	Estrogonofe carne bovina (180g)	Isca de frango grelhada ao molho vermelho (180g)	Frango assado (300g)	Bife grelhado acebolado (180g)
Opção vegetariana	FERIADO	feijão branco cozido acebolado (150g)	Estrogonofe lentilha (150g)	Escondidinho de proteína de soja (150g)	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	Tomate recheado com proteína de soja(150g)
Guarnição	FERIADO	Abobrinha com vagem refogada (120g)	Cenoura saute (120g)	Polenta de fubá (120g)	Duo de repolhos refogado (120g)	Nhoque (120g)
Prato base	FERIADO	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)
	FERIADO	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)
	FERIADO	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	FERIADO	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa		1.450 Calorias		1.550 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.700 Calorias	
		CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 49%	AGS: 8 %	CHO: 47%	AGS: 10 %	CHO: 44%	AGS: 13%
		PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.350mg	PTN: 21%	Na:1.800mg
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa		1.200Calorias		1.250 Calorias		1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.350 Calorias	
		CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5,0%	CHO: 58%	AGS: 7 %
		PTN: 16%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 15%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 17%	Na: 1.350mg
		LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 26g	LIP: 23%	Fibra: 31g	LIP: 26%	Fibra: 22g

Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.

INGREDIENTES

Terça-Feira: 08/09/2026

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

CARNE MOIDA REFOGADA AO MOLHO SUGO: Acém bovino moído, vinagre, cebola, alho, sal extrato de tomate, tomate, colorau

FEIJÃO BRANCO COZIDO ACEBOLADO: feijão branco, sal, alho, óleo e cebola

ABOBRINHA COM VAGEM REFOGADA: abobrinha, vagem, alho, cebola, sal, óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 09/09/2026

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

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

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal.

CENOURA SAUTE: cenoura, alho, cebola, sal e óleo de soja

ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 10/09/2026

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

ISCA DE FRANGO GRElhADA AO MOLHO VERMELHO: file de peito de frango em isca, vinagre, cebola, alho, sal e óleo, colorau e extrato de tomate

ESCONDIDINHO DE PROTEÍNA DE SOJA: batata inglesa, proteína de soja, tomate, sal alho cebola, e óleo

POLENTA DE FUBA: fubá, água, cebola, alho e sal.

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 11/09/2026

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

FRANGO ASSADO: coxa e ou sobrecoxa de frango, alho, vinagre, sal óleo

PROTEINA DE SOJA REGOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, cebola, tomate e óleo

DUO DE REPOLHOS REFOGADO: repolho branco, repolho roxo, cebola, alho, sal.

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 12/09/2026

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 ACEBOLADO: patinho bovino em bife, alho, sal, cebola, tomate e óleo

TOMATE RECHEADO COM proteína de soja: tomate, proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo

NHOQUE: nhoque industrializado, extrato de tomate, sal, alho, tomate e cebola

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: tomate, cebola, pepino, farinha de kibe, limão e sal

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja