



CARDÁPIO SETEMBRO- ALMOÇO

Composição	2ª Feira (14/09/2026)	3ª Feira (15/09/2026)	4ª Feira (16/09/2026)	5ª Feira (17/09/2026)	6ª Feira (18/09/2026)	Sábado (19/09/2026)						
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete fatiado com maça e limão (100g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate em gomos(50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Beterraba cozida (100g) Tomate em meia lua (50g)						
Prato principal	Carne de panela cozida ao molho vermelho (180g)	Isca suína grelhada ao molho shoyo (180g) Opção: ovo frito (2 um)	Estrogonofe de frango (180g)	Frango assado (300g)	File de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito	Feijoada (250g)						
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada com milho e ervilha (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Hamburguer de abobrinha assada (150g)	Proteína de soja refogado molho barbecue (150g)	Feijoada vegana (150g)						
Guarnição	Polenta de fubá cremosa (120g)	Macarrão parafuso com milho e ervilha(120g)	Abobrinha com cenoura saute (120g)	Berinjela assada com cebola tomate e pimentão (120g)	Mix de legumes cozido (120g) (batata e cenoura)	Couve refogada						
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco(250g)	Arroz branco (250g)						
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral250g)	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)	Feijão de caldo (150g)						
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja(150g)						
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO												
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.400 Calorias		1.450 Calorias		1.550 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.400 Calorias	
	CHO: 46%	AGS: 10 %	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 12 %	CHO: 49%	AGS: 9%	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 48%	AGS: 9 %
	PTN: 23%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.350mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg
	LIP: 30%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 16g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.200 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5 %
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 23%	Fibra: 31g	LIP: 22%	Fibra: 30g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 14/09/2026

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 DE PANELA AO MOLHO VERMELHO: paleta bovina em cubos, vinagre, tomate, cebola, alho, sal e óleo, colorau, extrato de tomate

PROTEINA DE SOJA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, milho verde e ervilha, cebola, alho, sal e óleo

POLENTA DE FUBA CREMOSA: fubá, alho, cebola, óleo, sal, leite de vaca integral e água

POLENTA DE FUBA: Fubá, água cebola, alho, óleo, sal

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete fatiado, maçã e limão

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira:15/09/2026

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 SUÍNA GRElhADA AO MOLHO SHOYO: paleta suína em isca, sal, alho, cebola, shoyo, vinagre, amido

OVO FRITO: Ovo de galinha, óleo de soja.

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

MACARRÃO PARAFUSO COM MILHO E ERVILHA: macarrão parafuso com milho e ervilha, óleo, alho sal, cebola

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 16/09/2026

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 FRANGO: file de peito de frango em cubos, leite de vaca integral, creme de leite, tomate, cebola, sal, alho, óleo e colorau sal catchup, mostarda.

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal

ABOBRINHA COM CENOURA SAUTE: cenoura, abobrinha, sal, óleo, alho, cebola e orégano

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

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO : tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 17/09/2026

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

HAMBURGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, farinha de trigo, vinagre, cebola, alho e sal, óleo

BERINJELA ASSADA COM TOMATE E CEBOLA: berinjela, tomate, vinagre cebola, alho e sal, pimentão

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 18/09/2026

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

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

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

PROTEINA SOJA REFOGADA AO MOLHO BARBECUE: proteína de soja, alho, cebola e sal, açúcar, mostarda, shoyo

MIX LEGUMES COZIDO: cenoura, batata, alho, cebola e sal, alho, orégano

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface com almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADOS: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 19/09/2026

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

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
BETERRABA COZIDA: beterraba
TOMATE EM MEIA LUA: tomate
LARANJA: laranja