



CARDÁPIO SETEMBRO- ALMOÇO

Composição	2ª Feira (28/09/2026)	3ª Feira (29/09/2026)	4ª Feira (30/09/2026)	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete fatiado com maça e limão (50g) 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)			
Prato principal	Carne moída refogada com milho e ervilha(180g)	Cubos suíno assado acebolado (180g) Opção: Ovo frito (2un)	Estrogonofe de frango (180g)			
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada com milho e ervilha (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)			
Guarnição	Mandioca cozida (120g)	Abobrinha com cenoura saute (120g)	Farofa cenoura (120g)			
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)			
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral(250g)			
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)			
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)			

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.400 Calorias		1.450 Calorias		1.550 Calorias					
	CHO: 46%	AGS: 10 %	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 12 %				
	PTN: 23%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg				
	LIP: 30%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 16g				
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.200 Calorias		1.250 Calorias					
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 58%	AGS: 6%				
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg				
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g				

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 28/09/2026

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 MOÍDA REFOGADA COM MILHO E ERVILHA: acém bovino moído, milho verde e ervilha, cebola, alho, sal e óleo, vinagre, colorau

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

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM COUVE: alface e couve

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

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 29/09/2026

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

CUBOS SUÍNO ACEBOLADO: paleta suína em cubos, vinagre, alho, cebola, sal, óleo

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

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

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 30/09/2026

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

ESTROGONOFÉ 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.

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

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

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

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã