



## CARDÁPIO OUTUBRO – JANTAR

| Composição                                                                                           |  |  |  |  |  |  | 5ªFeira<br>(01/10/2026)                     |              | 6ª Feira<br>(02/10/2026)                 |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|
| Saladas                                                                                              |  |  |  |  |  |  | Alface com chicória (40g)                   |              | Alface com rúcula (40g)                  |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | Rabanete com maçã e limão (100g)            |              | Beterraba crua ralada (50g)              |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | Tomate em cubos (50g)                       |              | Tomate fatiado (50g)                     |              |
| Prato principal                                                                                      |  |  |  |  |  |  | Frango assado (300g)                        |              | Carne de panela cozida (180g)            |              |
| Opção vegetariana                                                                                    |  |  |  |  |  |  | Proteína de soja refogada com tomate (150g) |              | Tomate recheado com feijão branco assado |              |
| Guarnição                                                                                            |  |  |  |  |  |  | Macarrão parafuso ao molho sugo (120g)      |              | Polenta de fubá temperada (120g)         |              |
| Prato base                                                                                           |  |  |  |  |  |  | Arroz branco (250g)                         |              | Arroz branco (250g)                      |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | Arroz integral (250g)                       |              | Arroz integral (250g)                    |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | Feijão de caldo (150g)                      |              | Feijão de caldo (150g)                   |              |
| Sobremesa                                                                                            |  |  |  |  |  |  | Maçã (150g)                                 |              | Melancia (150g)                          |              |
| Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa                              |  |  |  |  |  |  | 1209,0 Calorias                             |              | 989,0 Calorias                           |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | CHO: 49,8%                                  | AGS: 6,0%    | CHO: 55,0%                               | AGS: 6,3%    |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | PTN: 25,2%                                  | Na: 1185mg   | PTN: 25,0%                               | Na: 1080mg   |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | LIP: 25,0%                                  | Fibra: 21,8g | LIP: 20,0%                               | Fibra: 22,9g |
| Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa                         |  |  |  |  |  |  | 928,0 Calorias                              |              | 779,0 Calorias                           |              |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | CHO: 62,1%                                  | AGS: 2,5%    | CHO: 68,0%                               | AGS: 2,0%    |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | PTN: 19,5%                                  | Na: 1105mg   | PTN: 16,5%                               | Na: 1015mg   |
|                                                                                                      |  |  |  |  |  |  | LIP: 18,4%                                  | Fibra: 35,6g | LIP: 15,5%                               | Fibra: 37,1g |
| Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio. |  |  |  |  |  |  |                                             |              |                                          |              |

### INGREDIENTES

**Quinta-Feira: 01/10/2026**

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

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

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE: proteína texturizada de soja, tomate, sal, alho, óleo de soja e colorau

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

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

**Sexta-Feira: 02/10/2026**

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

CARNE DE PANELA COZIDA: paleta bovina em cubos, sal, alho, cebola e tomate

TOMATE RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO ASSADO: tomate, feijão branco, sal, alho, cebola e óleo de soja

POLENTA DE FUBÁ TEMPERADA: fubá, alho, óleo de soja, sal e orégano

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia