



CARDÁPIO SETEMBRO – JANTAR

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)
Saladas	FERIADO	Alface com couve (40g) Cebotele (50g) Tomate em cubos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Sunomono (100g) Tomate em cubos (50g)	Alface com rúcula (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate fatiado (50g)
Prato principal	FERIADO	Frango assado (300g)	Estrogonofe de frango (180g)	Bife bovino grelhado ao molho sugo (180g)	Isca suína grelhada ao molho madeira (180g) Opção: ovo frito (2un.)
Opção vegetariana	FERIADO	Proteína de soja ao vinagrete (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Hambúrguer de cenoura assado (150g)	Charuto de couve recheado com proteína de soja (150g)
Guarnição	FERIADO	Polenta de fubá gratinada (120g) OU Polenta de fubá (120g)	Chuchu sautê (120g)	Caponata de berinjela ao forno (120g)	Mandioca cozida (120g)
Prato base	FERIADO	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)
	FERIADO	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	FERIADO	Banana (150g)	Laranja (150g)	Maçã (150g)	Melancia (150g)
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO	1150 Calorias		1400 Calorias	
		CHO: 53%	AGS: 6%	CHO: 46%	AGS: 12%
		PTN: 26%	Na: 700mg	PTN: 22%	Na: 1600mg
		LIP: 21%	Fibra: 25g	LIP: 32%	Fibra: 15g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO	1050 Calorias		1150 Calorias	
		CHO: 64%	AGS: 5%	CHO: 60%	AGS: 5%
		PTN: 18%	Na: 600mg	PTN: 18%	Na: 1300mg
		LIP: 18%	Fibra: 35g	LIP: 22%	Fibra: 30g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.					

INGREDIENTES

Terça-Feira: 08/09/2026

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/ou sobrecoxa, sal, alho e vinagre
PROTEÍNA DE SOJA AO VINAGRETE: proteína de soja, sal, óleo, vinagre, tomate e cebola
POLENTA DE FUBÁ GRATINADA: fubá, água, sal, alho, óleo de soja e queijo muçarela
POLENTA DE FUBÁ: fubá, água, sal, alho e óleo de soja
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 09/09/2026

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
ESTROGONOFE DE FRANGO: isca de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite de vaca integral, creme de leite e colorau
ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau
CHUCHU SAUTÊ: chuchu, sal, óleo de soja, alho, cebola e orégano
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 10/09/2026

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
BIFE BOVINO GRELHADO AO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, sal, alho, extrato de tomate, tomate, cebola e colorau
HAMBÚRGUER DE CENOURA ASSADO: cenoura crua ralada, sal, cebola, alho, vinagre, óleo e farinha de trigo
CAPONATA DE BERINJELA AO FORNO: berinjela, pimentão verde, pimentão amarelo, tomate, cebola, sal, vinagre, orégano e óleo de soja
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
SUNOMONO: pepino, água, vinagre e açúcar
TOMATE EM CUBOS: tomate
MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 11/09/2026

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
FEIJÃO: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro
ISCA SUÍNA GRELHADA AO MOLHO MADEIRA: paleta suína em isca, sal, alho, vinagre, cebola, molho de soja e amido de milho
OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja
CHARUTO DE COUVE RECHEADO COM PROTEÍNA DE SOJA: couve, proteína de soja, sal, alho, óleo, extrato de tomate e colorau
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
BETERRABA CRUA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia