



CARDÁPIO SETEMBRO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cenoura crua cremosa (100g)		Cebolete (100g)		Beterraba crua ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Pepino em tiras (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Isca de frango grelhado ao molho sugo (180g)		Frango assado ao alecrim (300g)		Estrogonofe de carne (180g)		Carne moída refogada com milho (180g)		Cubos suíno assado ao molho barbecue (180g) Opção: ovo frito (2un.)	
Opção vegetariana	Grão de bico cozido ao molho sugo (150g)		Proteína de soja refogada com tomate (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Proteína de soja refogada com milho (150g)		Quibe de berinjela (150g)	
Guarnição	Chuchu cozido com milho (120g)		Cenoura com vagem sautê (120g)		Farofa crocante (120g)		Lasanha de abobrinha assada (120g)		Polenta de fubá (120g)	
Prato base	Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)	
	Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)		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)	
Sobremesa	Melão (150g)		Banana (150g)		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1300 Calorias		1350 Calorias		1500 Calorias		1400 Calorias		1450 Calorias	
	CHO: 47%	AGS: 10%	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 50%	AGS: 9%	CHO: 47%	AGS: 11%
	PTN: 23%	Na: 1400mg	PTN: 25%	Na: 900mg	PTN: 23%	Na: 1700mg	PTN: 24%	Na: 900mg	PTN: 23%	Na: 1000mg
	LIP: 30%	Fibra: 20g	LIP: 30%	Fibra: 22g	LIP: 33%	Fibra: 16g	LIP: 26%	Fibra: 24g	LIP: 30%	Fibra: 22g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1050 Calorias		1100 Calorias		1200 Calorias		1150 Calorias		1120 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 6%
	PTN: 18%	Na: 1100mg	PTN: 19%	Na: 850mg	PTN: 18%	Na: 1350mg	PTN: 18%	Na: 800mg	PTN: 20%	Na: 850mg
	LIP: 22%	Fibra: 32g	LIP: 22%	Fibra: 33g	LIP: 24%	Fibra: 30g	LIP: 22%	Fibra: 34g	LIP: 22%	Fibra: 35g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 14/09/2026

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

ISCA DE FRANGO GRELHADA AO MOLHO SUGO: filé de peito de frango em cubos, sal, vinagre, alho, tomate, extrato de tomate, óleo de soja, cebola e colorau

GRÃO DE BICO COZIDO AO MOLHO SUGO: grão de bico, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, sal e colorau

CHUCHU COZIDO COM MILHO: chuchu, milho, sal, alho, cebola e óleo de soja

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA CRUA CREMOSA: cenoura, maionese e uva passa

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

Terça-Feira: 15/09/2026

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 AO ALECRIM: coxa e/ou sobrecoxa, sal, alho, vinagre e alecrim

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

CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, alho, cebola e óleo de soja

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 16/09/2026

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 CARNE: paleta bovina em isca, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite de vaca integral, creme de leite e colorau

ESTROGONOFE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau

FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, açafraão, alho, sal e óleo de soja

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 17/09/2026

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

CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO: acém bovino moído, milho verde, sal, alho, cebola, óleo de soja e colorau

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM MILHO: proteína de soja, milho verde, sal, alho, cebola, óleo de soja e colorau

LASANHA DE ABOBRINHA ASSADA: massa de lasanha, abobrinha, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho, óleo e queijo muçarela

LASANHA DE ABOBRINHA VEGANA: massa de lasanha, abobrinha, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 18/09/2026

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

CUBOS SUÍNO ASSADO AO MOLHO BARBECUE: paleta suína em cubos, sal, alho, vinagre, óleo de soja, molho de soja, catchup, açúcar e amido de milho

QUIBE DE BERINJELA ASSADO: berinjela, trigo para quibe, cebola, alho, vinagre e óleo

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

PEPINO EM TIRAS: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia