



CARDÁPIO SETEMBRO – JANTAR

Composição	2ª Feira (28/09/2026)		3ª Feira (29/09/2026)		4ª Feira (30/09/2026)					
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)					
	Pepino em tiras (50g)		Cebotele (50g)		Cenoura crua ralada (50g)					
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)					
Prato principal	Bife grelhado acebolado (180g)		Filé de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito (2un)		Estrogonofe de carne (180g)					
Opção vegetariana	Grão de bico cozido ao vinagrete(150g)		Proteína de soja refogada com legumes (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)					
Guarnição	Caponata de berinjela ao forno (120g)		Repolho refogado com shoyu e gengibre (120g)		Abobrinha refogada com cebola e cheiro verde (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	Melão (150g)		Banana (150g)		Laranja (150g)					
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1350 Calorias		1500 Calorias		1600 Calorias					
	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 12%	CHO: 44%	AGS: 13%				
	PTN: 24%	Na: 950mg	PTN: 20%	Na: 1500mg	PTN: 23%	Na: 1700mg				
	LIP: 31%	Fibra: 23g	LIP: 32%	Fibra: 20g	LIP: 34%	Fibra: 24g				
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1100 Calorias		1200 Calorias		1300 Calorias					
	CHO: 60%	AGS: 5%	CHO: 62%	AGS: 5%	CHO: 58%	AGS: 7%				
	PTN: 18%	Na: 800mg	PTN: 18%	Na: 1300mg	PTN: 18%	Na: 1400mg				
	LIP: 22%	Fibra: 36g	LIP: 23%	Fibra: 34g	LIP: 24%	Fibra: 32g				
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 28/09/2026

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 GRELHADO ACEBOLADO: patinho bovino em bife, sal, alho, vinagre e cebola

GRÃO DE BICO COZIDO AO VINAGRETE: grão de bico, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo de soja

CAPONATA DE BERINJELA AO FORNO: berinjela, pimentão verde, pimentão amarelo, tomate, cebola, alho, óleo e sal

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

PEPINO EM TIRAS: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

Terça-Feira: 29/09/2026

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

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

OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM LEGUMES: proteína de soja, cenoura, brócolis, couve-flor, vagem, sal, alho, óleo de soja e colorau

REPOLHO REFOGADO COM SHOYU E GENGIBRE: repolho verde, molho de soja, gengibre, 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: 30/09/2026

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

ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE: abobrinha, cebola, sal, alho, vinagre, óleo de soja e cheiro verde

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã