

[illegible]



CARDÁPIO SETEMBRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (21/09/2026)	3ª Feira (22/09/2026)	4ª feira (23/09/2026)	5ªfeira (24/09/2026)	6ªfeira (25/09/2026)	Sábado (26/09/2026)						
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura crua cremosa (100g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Rabanete fatiado (50g) Tomate em gomos(50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com rúcula (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebotele (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes cozido (100 g) Tomate em meia lua(50g)						
Prato principal	Bife grelhado ao molho sugo(180g)	Frango assado (300g)	Estrogonofe bovino(180g)	Carne moída refogada com azeitona (180g)	Isca suína assada ao molho madeira (180g) Opção: Ovo frito (2 Un)	Bife grelhado acebolado (180g)						
Opção vegetariana	Hamburguer de abobrinha assado (150g)	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Charuto de couve com proteína de soja (150g)	Proteína de soja refogada ao molho madeira (150g)	Hamburguer de cenoura assado (150g)						
Guarnição	Purê de batata inglesa (120g)	Abobrinha com cheiro verde saute (120g)	Farofa colorida (120g)	Chuchu sauté (120g)	Polenta de fubá (120g)	Macarrão alho e óleo (120g)						
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)						
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral250g)	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)	Feijão de caldo (150g)						
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)						
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO												
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1.400 Calorias		1.350 Calorias		1.380Calorias		1.450Calorias		1.400Calorias			
	CHO: 48%	AGS: 9 %	CHO: 47 %	AGS: 9%	CHO: 49 %	AGS: 9%	CHO: 49 %	AGS:9 %	CHO: 46%	AGS:11 %	CHO: 48%	AGS:9 %
	PTN: 24%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.300mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 24%	Na:1.300mg
	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP:27 %	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.150 Calorias		1.150 Calorias		1.200Calorias		1.350Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 62 %	AGS: 5%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS:5 %	CHO: 58%	AGS:7 %
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.220mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg	PTN: 21%	Na: 1.350mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 21%	Fibra: 31g	LIP: 21%	Fibra: 27g	LIP: 21%	Fibra: 27 g	LIP: 22%	Fibra: 29g	LIP: 35%	Fibra: 32g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 21/09/2025

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

BIFE BOVINO GRELHADO AO MOLHO: Patinho bovino em bife, vinagre, tomate, extrato de tomate, sal, alho, colorau e cebola

HAMBURGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, cebola, alho, tomate e sal, vinagre, farinha de trigo

PURÊ BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, alho, sal, vinagre, creme vegetal, leite de vaca integral.

PURÊ DE BATATA INLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, alho, creme de leite vegetal, sal, leite de soja.

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CRUA CREMOSA: Cenoura, maionese, uva passas.

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 22/09/2026

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

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

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, cebola, óleo e sal

ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE: abobrinha, salsinha, cebolinha, cebola alho, óleo e sal.

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 23/09/2026

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 CARNE: paleta bovina em isca, vinagre sal, alho, cebola, catchup, mostarda e creme de leite

ESTROGONOFÉ DE LENTILHA: lentilha, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal.

FAROFA DE colorida: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, cenoura, cebola, óleo, sal, alho e açafrão

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

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-feira: 24/09/2026

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 AZEITONA: acém bovino moído, azeitona, cebola, alho, sal e óleo

CHARUTO DE COUVE COM PROTEÍNA DE SOJA: couve, proteína de soja, sal, alho, óleo, extrato de tomate e colorau

CHUCHU SAUTÊ: chuchu, sal, óleo, cebola e orégano

ALFACE COM RUCULA: alface e rúcula

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 25/09/2026

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 SUÍNA ASSADA AO MOLHO MADEIRA: Paleta suína em isca, alho, cebola, óleo, sal, shoyo, amido de milho

OVO FRITO: Ovo de galinha, óleo de soja

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA: proteína de soja, alho, cebola, óleo, sal

POLENTA DE FUBA: fubá, água, cebola, alho e sal.

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 26/09/2026

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

HAMBURGUER DE ABOBRINHA ASSADO: cenoura, farinha de trigo, vinagre, cebola, alho e sal, óleo

MACARRÃO ALHO E OLEO: macarrão espaguete, alho e óleo.

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata inglesa e sal

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 21/09/2026

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

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

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

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

Terça-Feira: 22/09/2026

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 SUÍNA GRElhADA ACEBOLADA: paleta suína em isca, cebola, sal, alho, vinagre e óleo de soja

OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja

QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA ASSADO: proteína de soja, trigo para quibe, cebola, alho, vinagre e óleo

QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, cebola, tomate, sal, alho, colorau e óleo de soja

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 23/09/2026

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

ESTROGONOFÉ DE FRANGO: isca de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite de vaca integral, creme de leite e colorau

ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO: grão de bico, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau

DUO DE REPOLHOS REFOGADO: repolho verde, repolho roxo, sal, óleo de soja e alho

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 24/09/2026

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

MOQUECA DE BANANA DA TERRA ASSADA: banana da terra, pimentão verde, tomate, cebola, leite de coco, azeite, sal e colorau

PURÉ DE BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, leite de vaca integral, creme vegetal, sal e alho

PURÉ DE BATATA INGLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, flocos de batata, leite vegetal de soja, óleo, sal e alho

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 25/09/2026

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 de frango, sal, vinagre e alho

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha crua ralada, sal, cebola, alho, vinagre, óleo e farinha de trigo

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE FATIADO COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia