



CARDÁPIO OUTUBRO - ALMOÇO

	2ª Feira (05/10/2026)	3ª Feira (06/10/2026)	4ª Feira (07/10/2026)	5ª Feira (08/10/2026)	6ª Feira (09/10/2026)	Sábado (10/10/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate fatiado com cebola(50g)	Alface com rúcula (40g) Rabanete com maça e limão (100g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebote (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Tabule (100 g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Carne de panela cozida ao molho vermelho (180g)	Frango assado (300g)	Estrogonofe carne bovina (180g)	Isca suína grelhada ao molho escuro (180g) Opção: ovo frito (2un)	Carne moída refogada ao molho sugo (300g)	Bife grelhado acebolado (180g)
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	feijão branco cozido acebolado (150g)	Estrogonofe lentilha (150g)	Escondidinho de proteína de soja (150g)	Lentilha ao molho sugo (150g)	Tomate recheado com proteína de soja(150g)
Guarnição	Caponata de berinjela assada (120g)	Abobrinha com vagem refogada (120g)	Cenoura sauté (120g)	Polenta de fubá (120g)	Duo de repolhos refogado (120g)	Nhoque (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 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)	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	1.430 Calorias		1.420 Calorias		1.550 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.700 Calorias	
	CHO: 43%	AGS: 11%	CHO: 42%	AGS: 11%	CHO: 44%	AGS: 12%	CHO: 49%	AGS: 8 %	CHO: 47%	AGS: 10 %	CHO: 44%	AGS: 13%
	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 27%	Na: 1.350mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.350mg	PTN: 21%	Na:1.800mg
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	LIP: 31%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 15g	LIP: 32%	Fibra: 16g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 35%	Fibra: 22g
	1.180 Calorias		1.550 Calorias		1.250 Calorias		1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.350 Calorias	
	CHO: 47%	AGS: 6%	CHO: 61%	AGS: 7%	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5,0%	CHO: 58%	AGS: 7 %
	PTN: 23%	Na: 1.100mg	PTN: 18%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 15%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 17%	Na: 1.350mg
	LIP: 30%	Fibra: 26g	LIP: 20%	Fibra: 29g	LIP: 24%	Fibra: 28g	LIP: 23%	Fibra: 26g	LIP: 23%	Fibra: 31g	LIP: 26%	Fibra: 22g

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

INGREDIENTES

Segunda- feira: 05/10/2026

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 DE PANELA AO MOLHO VERMELHO: paleta bovina em cubos, vinagre, tomate, cebola, alho, sal e óleo, colorau, extrato de tomate

PROTEINA DE SOJA ACEBOLADA REFOGADA: proteína de soja, milho, cebola, alho, sal e óleo

CAPONATA DE BERINJELA ASSADA: berinjela, tomate, vinagre cebola, alho e sal, pimentão

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE EM GOMOS: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 06/10/2026

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, alho, vinagre, sal óleo

CARNE MOIDA REFOGADA AO MOLHO SUGO: Acém bovino moído, vinagre, cebola, alho, sal extrato de tomate, tomate, colorau

FEIJÃO BRANCO COZIDO ACEBOLADO: feijão branco, sal, alho, óleo e cebola

ABOBRINHA COM VAGEM REFOGADA: abobrinha, vagem, alho, cebola, sal, óleo

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 07/10/2026

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.

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

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

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 08/10/2026

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

ISCA SUÍNA ASSADO AO MOLHO ESCURO: paleta suína, vinagre, cebola, alho, sal e óleo, shoyo, amido de milho

ESCONDIDINHO DE PROTEÍNA DE SOJA: batata inglesa, proteína de soja, tomate, sal alho cebola, e óleo

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

RABANETE COM MAÇÃ E LIMÃO: rabanete, maçã e limão

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 09/10/2026

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 MOIDA REFOGADA AO MOLHO SUGO: Acém bovino moído, vinagre, cebola, alho, sal extrato de tomate, tomate, colorau

LENTILHA AO MOLHO SUGO: lentilha, sal, cebola, tomate e óleo, colorau

DUO DE REPOLHOS REFOGADO: repolho branco, repolho roxo, cebola, alho, sal.

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 10/10/2026

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

BIFE GRElhADO ACEBOLADO: patinho bovino em bife, alho, sal, cebola, tomate e óleo

TOMATE RECHEADO COM proteína de soja: tomate, proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo

NHOQUE: nhoque industrializado, extrato de tomate, sal, alho, tomate e cebola

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

TABULE: tomate, cebola, pepino, farinha de kibe, limão e sal

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja