



CARDÁPIO SETEMBRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (19/10/2026)	3ª Feira (20/10/2026)	4ª feira (21/10/2026)	5ªfeira (22/10/2026)	6ªfeira (23/10/2026)	Sábado (24/10/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Cenoura crua ralada (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) Cebote (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes cozido (100 g) Tomate em meia lua(50g)
Prato principal	Carne moída refogada com azeitona(180g)	Cubos de frango ao molho vermelho (300g)	Estrogonofe bovino(180g)	Carne de panela ao molho vermelho (180g)	Isca de frango molho branco (180g)	Frango assado (180g)
Opção vegetariana	Proteína de soja ao molho sugo (150g)	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Proteína de soja refogada ao molho madeira (150g)	Charuto de couve com proteína de soja (150g)
Guarnição	Polenta de fubá (120g)	Repolho refogado (120g)	Purê de batata inglesa (120g)	Farofa colorida (120g)	Creme de milho (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		1.380 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
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP:27 %	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 28%	Fibra: 18g
	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: 19/10/2025

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

CARNE MOÍDA REFOGADA COM AZEITONA: acém bovino moído, azeitona, cebola, alho, sal e óleo

PROTEÍNA DE SOJA MOLHO SUGO: proteína de soja, alho, cebola, óleo, sal, colorau, tomate

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

ALFACE COM COUVE: alface e couve

CENOURA CRUA RALADA: Cenoura.

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 20/10/2026

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: file de peito de frango em cubos, vinagre, sal, alho, cebola, extrato de tomate, tomate, colorau.

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

REPOLHO REFOGADO: repolho branco, cebola, alho, óleo e sal, açafrão.

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 21/10/2026

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

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

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

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 MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-feira: 22/10/2026

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, tomate, extrato de tomate, colorau, cebola, alho, sal e óleo

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

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

ALFACE COM RUCULA: alface e rúcula

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 23/10/2026

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 AO MOLHO BRANCO : file de peito de frango em isca, alho, cebola, óleo, sal, leite, amido de milho, margarina.

PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO MADEIRA: proteína de soja, alho, cebola, óleo, sal, shoyo, mostarda, amido.

CREME DE MILHO: milho verde, amido, sal, cebola, leite integral de vaca

CREME DE MILHO SEM LACTOSE: milho verde, sal, cebola, alho, sal, leite de soja

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 24/10/2026

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, alho, vinagre

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

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