



CARDÁPIO OUTUBRO- ALMOÇO

Composição	2ª Feira (26/10/2026)	3ª Feira (27/10/2026)	4ª Feira (28/10/2026)	5ª Feira (29/10/2026)	6ª Feira (30/10/2026)	Sábado (31/10/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete fatiado com maça e limão (50g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Cebotele (50g) Tomate em gomos(50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate com cebola fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes (100 g) Tomate em meia lua (50g)
Prato principal	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	Cubos suíno assado acebolado (180g) Opção: Ovo frito (2un)	Estrogonofe de frango (180g)	Frango assado(300g)	Isca de frango ao molho vermelho (180g)	Carne moída refogada com milho e ervilha (180g)
Opção vegetariana	Hamburguer de cenoura assado (150g)	Lentilha acebolada (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Proteína de soja com milho e ervilha (150g)	Charuto de repolho com proteína de soja (150g)
Guarnição	Mandioca cozida (120g)	Abobrinha com cenoura sauté (120g)	Duo de repolhos (120g)	Macarrão alho e óleo (120g)	Farofa de couve (120g)	Chuchu sauté (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	1.400 Calorias		1.450 Calorias		1.550 Calorias		1.380 Calorias		1.420 Calorias		1.700 Calorias	
	CHO: 46%	AGS: 10 %	CHO: 45%	AGS: 11%	CHO: 48%	AGS: 12 %	CHO: 49%	AGS: 8 %	CHO: 47%	AGS: 10 %	CHO: 44%	AGS: 13%
	PTN: 23%	Na: 1.350mg	PTN: 25%	Na: 1.400mg	PTN: 23%	Na: 1.600mg	PTN: 24%	Na: 1.300mg	PTN: 25%	Na: 1.350mg	PTN: 21%	Na:1.800mg
	LIP: 30%	Fibra: 18g	LIP: 30%	Fibra: 17g	LIP: 32%	Fibra: 16g	LIP: 27%	Fibra: 18g	LIP: 28%	Fibra: 18g	LIP: 35%	Fibra: 22g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	1.150 Calorias		1.200 Calorias		1.250 Calorias		1.150 Calorias		1.180 Calorias		1.350 Calorias	
	CHO: 60%	AGS: 5 %	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 58%	AGS: 6%	CHO: 62%	AGS: 5 %	CHO: 60%	AGS: 5,0%	CHO: 58%	AGS: 7 %
	PTN: 18%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.250mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 15%	Na: 1.200mg	PTN: 17%	Na: 1.220mg	PTN: 17%	Na: 1.350mg
	LIP: 22%	Fibra: 30g	LIP: 22%	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: 26/10/2026

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 AO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, alho, sal, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau e óleo

HAMBÚRGUER DE CENOURA: cenoura ralada, flocos de batata, farinha de trigo, sal, alho, cebola e óleo.

MANDIOCA COZIDA: mandioca

ALFACE COM COUVE: alface e couve

RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete fatiado, maçã e limão

TOMATE FATIADO: tomate

LARANJA: laranja

Terça-Feira: 27/10/2026

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 SUÍNO ACEBOLADO: paleta suína em cubos, vinagre, alho, cebola, sal, óleo

OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja

LENTILHA COZIDA ACEBOLADO: lentilha, cebola, sal, alho, óleo.

ABOBRINHA COM CENOURA SAUTE: abobrinha, cenoura, sal, óleo, alho, cebola e orégano

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CEBOLETE: cebola, vinagre, orégano.

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 28/10/2026

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 FRANGO: file de peito de frango em cubos, leite de vaca integral, creme de leite, tomate, cebola, sal, alho, óleo e colorau sal catchup, mostarda.

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, catchup, mostarda, leite vegetal, cebola, alho, creme de leite vegetal

DUO DE REPOLHOS: repolho branco, repolho roxo, cebola. Alho, açafrão

MACARRÃO PARAFUSO COM MILHO E ERVILHA: macarrão parafuso com milho e ervilha, óleo, alho sal, cebola

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

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE FATIADO: tomate

MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 29/10/2026

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, vinagre, alho, sal

FEIJÃO BRANCO ACEBOLADO: feijão branco, alho, cebola sal

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete, alho, óleo, sal

ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula

CENOURA RALADA: cenoura

TOMATE EM GOMOS: tomate

BANANA: banana

Sexta-Feira: 30/10/2026

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 DE FRANGO AO MOLHO VERMELHO: file de peito de frango em isca, cebola, alho, sal e óleo, vinagre, colorau, extrato de tomate

PROTEÍNA DE SOJA COM MILHO E ERVILHA: proteína de soja, milho verde e ervilha, cebola, alho, sal e óleo

FAROFA DE COUVE: farinha de mandioca, farinha de milho, couve, cebola, alho, sal, óleo, açafrão.

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO: tomate

MAMÃO: mamão

Sábado: 31/10/2026

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

CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO E ERVILHA: acém bovino moído, milho verde e ervilha, cebola, alho, sal e óleo, vinagre, colorau

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

CHUCHU SAUTÊ: chuchu, alho, cebola, sal, óleo, orégano.

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

MIX DE LEGUMES COZIDOS: beterraba, batata inglesa e sal

TOMATE EM MEIA LUA: tomate

LARANJA: laranja