



CARDÁPIO OUTUBRO – JANTAR

Composição	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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cebotele (50g)		Beterraba crua cremosa (100g)		Pepino em tiras (50g)		Cenoura crua ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Bife grelhado ao molho sugo (180g)		Isca suína grelhada acebolada (180g) Opção: Ovo frito (2un)		Estrogonofe de frango (180g)		Frango assado (300g)		Carne moída refogada com azeitona (180g)	
Opção vegetariana	Lentilha cozida ao molho sugo (150g)		Quibe de proteína de soja assado (150g)		Estrogonofe de grão de bico (150g)		Proteína de soja refogada acebolada (150g)		Croquete assado de feijão branco (150g)	
Guarnição	Berinjela refogada (120g)		Quibebe de mandioca (120g)		Macarrão espaguete ao açafrão (120g)		Chuchu cozido com milho (120g)		Abobrinha refogada (120g)	
Prato base	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)	
	Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)	
Sobremesa	Melão (150g)		Banana (150g)		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	1068,0 Calorias		1204,0 Calorias		1276,0 Calorias		1161,0 Calorias		1089,0 Calorias	
	CHO: 55,2%	AGS: 5,6%	CHO: 53,5%	AGS: 7,0%	CHO: 52,4%	AGS: 7,8%	CHO: 51,5%	AGS: 6,4%	CHO: 55,1%	AGS: 6,6%
	PTN: 24,1%	Na: 1090mg	PTN: 22,8%	Na: 1040mg	PTN: 23,5%	Na: 1340mg	PTN: 25,8%	Na: 1070mg	PTN: 23,4%	Na: 1165mg
	LIP: 20,7%	Fibra: 23,4g	LIP: 23,7%	Fibra: 24,8g	LIP: 24,1%	Fibra: 21,9g	LIP: 22,7%	Fibra: 22,8g	LIP: 21,5%	Fibra: 22,5g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	927,0 Calorias		1085,0 Calorias		1089,0 Calorias		900,0 Calorias		892,0 Calorias	
	CHO: 65,0%	AGS: 2,4%	CHO: 64,2%	AGS: 2,8%	CHO: 62,8%	AGS: 3,3%	CHO: 65,1%	AGS: 2,1%	CHO: 67,0%	AGS: 2,1%
	PTN: 17,2%	Na: 1050mg	PTN: 17,0%	Na: 1010mg	PTN: 16,8%	Na: 1275mg	PTN: 19,1%	Na: 1010mg	PTN: 16,7%	Na: 1025mg
	LIP: 17,8%	Fibra: 36,9g	LIP: 18,8%	Fibra: 35,5g	LIP: 20,4%	Fibra: 35,1g	LIP: 15,8%	Fibra: 35,0g	LIP: 16,3%	Fibra: 36,8g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 05/10/2026

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
BIFE GRElhADO AO MOLHO SUGO: bife de patinho bovino, sal, cebola, tomate, colorau, extrato de tomate, alho, vinagre e óleo
LENTILHA COZIDA AO MOLHO SUGO: lentilha, sal, cebola, tomate, colorau, extrato de tomate, alho e óleo de soja
BERINJELA REFOGADA: berinjela, cebola, alho, óleo de soja e sal
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELÃO: melão

Terça-Feira: 06/10/2026

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 SUÍNA GRElhADA ACEBOLADA: paleta suína em isca, cebola, sal, alho e vinagre.
OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja
QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA ASSADO: proteína de soja, trigo para quibe, sal, alho, cebola, óleo de soja e farinha de trigo
QUIBEBE DE MANDIOCA: mandioca, tomate, cebola, óleo de soja, alho, sal e colorau
ALFACE COM COUVE: alface e couve
BETERRABA CRUA CREMOSA: beterraba, uva passa e maionese
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 07/10/2026

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
ESTROGONOFE DE FRANGO: isca de filé de peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda, leite de vaca integral e creme de leite

ESTROGONODE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda e creme de leite vegetal
MACARRÃO ESPAGUETE AO AÇAFRÃO: macarrão espaguete, óleo de soja, sal e açafraão
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
PEPINO EM TIRAS: pepino
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 08/10/2026

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 sobrecoxa de frango, sal, alho e vinagre
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, cebola, óleo e soja, sal, alho e colorau
CHUCHU COZIDO COM MILHO: chuchu, milho verde, sal, alho e óleo de soja
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE EM CUBOS: tomate
MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 09/10/2026

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 AZEITONA: acém moído, azeitona, sal, alho, cebola, óleo de soja e colorau
CROQUETE ASSADO DE FEIJÃO BRANCO: feijão branco, flocos de batata, sal, alho e óleo de soja
ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, sal, óleo de soja, cebola e alho
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
RABANETE FATIADO: rabanete
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia