



CARDÁPIO OUTUBRO – JANTAR

Composição	2ª Feira (12/10/2026)		3ª Feira (13/10/2026)		4ª Feira (14/10/2026)		5ª Feira (15/10/2026)		6ª Feira (16/10/2026)	
Saladas	FERIADO		FERIADO		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
					Sunomono (100g)		Beterraba crua ralada (50g)		Cebote (50g)	
					Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	FERIADO		FERIADO		Estrogonofe de carne (180g)		Carne moída refogada ao molho sugo (180g)		Filé de peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito (2un)	
Opção vegetariana	FERIADO		FERIADO		Estrogonofe de lentilha (150g)		Quibe de berinjela (150g)		Proteína de soja refogada ao vinagrete (150g)	
Guarnição	FERIADO		FERIADO		Farofa crocante (50g)		Lasanha de legumes assada (120g) OU Lasanha de legumes vegana (120g)		Repolho refogado ao colorau (120g)	
Prato base	FERIADO		FERIADO		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)		Arroz branco (250g)	
	FERIADO		FERIADO		Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)		Arroz integral (250g)	
	FERIADO		FERIADO		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)		Feijão de caldo (150g)	
Sobremesa	FERIADO		FERIADO		Laranja (150g)		Maçã (150g)		Melancia (150g)	
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO		FERIADO		1258,0 Calorias		1098,0 Calorias		1195,0 Calorias	
					CHO: 49,0%	AGS: 8,4%	CHO: 55,0%	AGS: 6,2%	CHO: 54,0%	AGS: 5,8%
					PTN: 22,5%	Na: 1395g	PTN: 23,8%	Na: 1080mg	PTN: 22,5%	Na: 1210mg
					LIP: 28,5%	Fibra: 21,2g	LIP: 21,2%	Fibra: 23,6g	LIP: 23,5%	Fibra: 22,8g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO		FERIADO		1054,0 Calorias		982,0 Calorias		897,0 Calorias	
					CHO: 61,5%	AGS: 3,8%	CHO: 65,0%	AGS: 3,2%	CHO: 66,0%	AGS: 2,0%
					PTN: 17,8%	Na: 1260mg	PTN: 16,2%	Na: 1035mg	PTN: 18,5%	Na: 1055mg
					LIP: 20,7%	Fibra: 34,7g	LIP: 18,8%	Fibra: 36,1g	LIP: 15,5%	Fibra: 35,4g
Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.										

INGREDIENTES

Quarta-Feira: 14/10/2026

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 CARNE: isca de paleta bovina, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda, leite de vaca integral e creme de leite

ESTROGONODE DE LENTILHA: lentilha, sal, alho, cebola, tomate, catchup, mostarda e creme de leite vegetal

FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha, sal, alho, óleo de soja e açafrão

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

SUNOMONO: pepino, açúcar, vinagre e gergilim

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 15/10/2026

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 AO MOLHO SUGO: acém bovino moído, sal, alho, tomate, cebola, extrato de tomate e colorau

QUIBE DE BERINJELA: berinjela, trigo para quibe, farinha de trigo, tomate, cebola, alho, sal, óleo e vinagre

LASANHA DE LEGUMES ASSADA: massa de lasanha, abobrinha, cenoura, berinjela, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho, óleo e queijo muçarela

LASANHA DE LEGUMES VEGANA: massa de lasanha, abobrinha, cenoura, berinjela, tomate, extrato de tomate, orégano, cebola, colorau, sal, alho e óleo

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 16/10/2026

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

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

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA AO VINAGRETE: proteína de soja, tomate, cebola, sal, óleo de soja e vinagre

REPOLHO REFOGADO AO COLORAU: repolho, sal, alho, óleo de soja e colorau

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia