



CARDÁPIO OUTUBRO – JANTAR

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)	
Saladas	Alface com acelga (40g)		Alface com couve (40g)		Alface com almeirão (40g)		Alface com chicória (40g)		Alface com rúcula (40g)	
	Cenoura crua cremosa (100g)		Pepino fatiado (50g)		Beterraba crua ralada (50g)		Rabanete fatiado (50g)		Cebotele (50g)	
	Tomate em gomos (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado com cebola (50g)		Tomate em cubos (50g)		Tomate fatiado (50g)	
Prato principal	Carne moída refogada com azeitona (180g)		Frango assado (300g)		Estrogonofe de carne (180g)		Bife bovino grelhado acebolado (180g)		Filé de peixe empanado frito (220g) Opção: ovo frito (2 um.)	
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada com azeitona (150g)		Hambúrguer de abobrinha assado (150g)		Estrogonofe de lentilha (150g)		Proteína de soja refogada acebolada (150g)		Moqueca de banana da terra assada (150g)	
Guarnição	Polenta de fubá (120g)		Repolho refogado com gengibre e shoyu (120g)		Farofa colorida (120g)		Purê de batata inglesa (120g) OU Purê de batata inglesa sem lactose (120g)		Cenoura sautê (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	1116,0 Calorias		1238,0 Calorias		1302,0 Calorias		1134,0 Calorias		1265,0 Calorias	
	CHO: 54,2%	AGS: 6,8%	CHO: 51,0%	AGS: 7,3%	CHO: 50,5%	AGS: 8,5%	CHO: 52,5%	AGS: 6,7%	CHO: 50,8%	AGS: 6,5%
	PTN: 23,1%	Na: 1210mg	PTN: 25,2%	Na: 1395mg	PTN: 22,6%	Na: 1360mg	PTN: 25,0%	Na: 1115mg	PTN: 24,0%	Na: 1185mg
	LIP: 22,7%	Fibra: 22,7g	LIP: 23,8%	Fibra: 23,5g	LIP: 26,9%	Fibra: 22,1g	LIP: 22,5%	Fibra: 23,4g	LIP: 25,2%	Fibra: 22,8g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	912,0 Calorias		930,0 Calorias		1087,0 Calorias		895,0 Calorias		1022,0 Calorias	
	CHO: 65,1%	AGS: 2,4%	CHO: 65,5%	AGS: 2,3%	CHO: 61,8%	AGS: 3,6%	CHO: 65,0%	AGS: 2,2%	CHO: 67,0%	AGS: 5,1%
	PTN: 18,2%	Na: 1105mg	PTN: 17,5%	Na: 1245mg	PTN: 17,5%	Na: 1280mg	PTN: 19,0%	Na: 1040mg	PTN: 12,5%	Na: 1045mg
	LIP: 16,7%	Fibra: 36,2g	LIP: 17,0%	Fibra: 35,8g	LIP: 20,7%	Fibra: 35,4g	LIP: 16,0%	Fibra: 36,6g	LIP: 20,5%	Fibra: 34,5g

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 26/10/2026

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

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM AZEITONA: proteína de soja, azeitona, sal, alho, óleo de soja e colorau

POLENTA DE FUBÁ: fubá, água, sal, óleo de soja e alho

ALFACE COM ACELGA: alface e acelga

CENOURA CRUA RALADA: cenoura

TOMATE EM GOMOS: tomate

MELÃO: melão

Terça-Feira: 27/10/2026

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

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, sal, alho, cebola, farinha de trigo e óleo de soja

REPOLHO REFOGADO COM GENGIBRE E SHOYU: repolho verde, gengibre, molho de soja, sal, alho e óleo de soja

ALFACE COM COUVE: alface e couve

PEPINO FATIADO: pepino

TOMATE EM CUBOS: tomate

BANANA: banana

Quarta-Feira: 28/10/2026

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

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

ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão

BETERRABA CRUA RALADA: beterraba

TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola

LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 29/10/2026

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 BOVINO GRElhADO ACEBOLADO: bife de patinho bovino, sal, cebola, alho, vinagre e óleo

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

PURÊ DE BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, leite integral de vaca, creme vegetal, sal e alho

PURÊ DE BATATA INGLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, leite vegetal, óleo de soja, sal e alho

ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória

RABANETE FATIADO: rabanete

TOMATE EM CUBOS: tomate

MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 30/10/2026

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

MOQUECA DE BANANA DA TERRA ASSADA: banana da terra, pimentão verde, cebola, tomate, leite de coco, óleo de soja e colorau

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

ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula

CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano

TOMATE FATIADO: tomate

MELANCIA: melancia