CARDÁPIO NOVEMBRO- ALMOÇO

Composição	2ª Feira 02/11/2026)	3ª Feira (03/11/2026)	4ª Feira (04/11/2026)	5ª Feira (05/11/2026)	6ª Feira (06/11/2026)	Sábado (07/11/2026)
Saladas	Feriado	Alface com acelga (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com mix de folhas escuras (40g) Beterraba ralada (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com rúcula (40g) Rabanete com maça e limão (100g) Tomate em gomos (50g)	Alface com almeirão (40g) Cebolete (50g) Tomate fatiado (50g)	Alface com chicória (40g) Mix de legumes (50g) Tomate meia lua (50g)
Prato principal	Feriado	Carne moída refogada com azeitona (180g)	Estrogonofe de carne bovina (180g)	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	Frango assado (300g)	Feijoada (250g)
Opção vegetariana	Feriado	Grão de bico ao molho vermelho (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Quibe de proteína de soja (150g)	Proteína de soja refogada molho escuro (150g)	Feijoada vegana (150g)
Guarnição	Feriado	Purê de batata inglesa (120g)	Farofa crocante (120g)	Caponata de berinjela ao forno (120g)	Cenoura com vagem sauté (120g)	Farofa couve (120g)
Prato base	Feriado	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)	Arroz branco (250 g)
	Feriado	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)	Arroz integral (250 g)
	Feriado	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	Feriado	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Mamão (150g)	Laranja (150g)
VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO						
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa		**1.215 Calorias**	**1.340 Calorias**	**1.185 Calorias**	**1.285 Calorias**	**1.410 Calorias**
		CHO: 52% AGS: 8%	CHO: 48% AGS: 10%	CHO: 52% AGS: 7%	CHO: 50% AGS: 8%	CHO: 46% AGS: 10%
		PTN: 24% Na: 1.290mg	PTN: 22% Na: 1.460mg	PTN: 25% Na: 1.160mg	PTN: 24% Na: 1.225mg	PTN: 23% Na: 1.880mg
		LIP: 24% Fibra: 23g	LIP: 30% Fibra: 21g	LIP: 23% Fibra: 23g	LIP: 26% Fibra: 23g	LIP: 31% Fibra: 25g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa		**1.035 Calorias**	**1.135 Calorias**	**1.005 Calorias**	**925 Calorias**	**1.080 Calorias**
		CHO: 64% AGS: 3%	CHO: 60% AGS: 4%	CHO: 64% AGS: 2%	CHO: 66% AGS: 2%	CHO: 64% AGS: 3%
		PTN: 18% Na: 1.080mg	PTN: 18% Na: 1.260mg	PTN: 19% Na: 1.060mg	PTN: 18% Na: 1.310mg	PTN: 17% Na: 1.180mg
		LIP: 18% Fibra: 36g	LIP: 22% Fibra: 35g	LIP: 17% Fibra: 36g	LIP: 16% Fibra: 35g	LIP: 19% Fibra: 38g

Legenda - CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; AGS: ácidos graxos saturados; Na: sódio.

INGREDIENTES

terça-feira: 03/11/2026
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 MOÍDA REFOGADA COM AZEITONA: acém bovino moído, azeitona, cebola, alho, sal e óleo.
GRÃO DE BICO AO MOLHO VERMELHO: Grão de bico, cebola , tomate, sal , vinagre, alho, colorau.
PURE E BATATA INGLESA: batata inglesa, flocos de batata, leite vaca integral
Creme vegetal, alho e sal,
PURE BATATA INGLESA SEM LACTOSE: batata inglesa, flocos de batata sal alho, leite de soja, óleo soja
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
PEPINO FATIADO: pepino
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 04/11/2026
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.
FAROFA CROCANTE: farinha de mandioca, farinha de milho, batata palha cebola, óleo, sal, alho e açafrão
ALFACE COM MIX DE FOLHAS VERDES ESCURAS: alface, couve, acelga
BETERRABA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO : tomate
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira: 05/11/2026
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
QUIBE DE PROTEÍNA DE SOJA ASSADA: trigo para quibe, proteína de soja, tomate, cebola, alho e sal vinagre
CAPONATA DE BERINJELA AO FORNO: berinjela, tomate cebola, pimentão, alho, sal, óleo, vinagre
ALFACE COM RÚCULA: alface rúcula
RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete, maçã e limão.
TOMATE EM GOMOS: tomate
BANANA: banana

sexta-feira 06/11/2026
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 de frango, vinagre, alho, sal e óleo
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM MOLHO ESCURO: proteína de soja, cebola, shoyo, sal, alho, amido vinagre
CENOURA COM VAGEM SAUTÊ: cenoura, vagem, sal, óleo, cebola, alho e orégano
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
CEBOLETE: cebola e orégano , vinagre
TOMATE FATIADO: tomate
Mamão: mamão

Sábado: 07/11/2026

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
FEIJOADA: feijão preto, bacon, linguiça calabresa, paleta, charque, lombo suíno, alho e folha de louro, costelinha suína defumada
FEIJOADA VEGANA: feijão preto, batata, cenoura, beterraba, sal, folha de louro e cebola
COUVE REFOGADA: couve, cebola, óleo, sal, alho.
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
TABULE: tomate, cebola, pepino, farinha de kibe, limão e sal
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja