CARDÁPIO NOVEMBRO - ALMOÇO

Composição	2ª Feira (16/11/2026)	3ª Feira (17/11/2026)	4ª Feira (18/11/2026)	5ª Feira (19/11/2026)	6ª Feira (20/11/2026)	Sábado (21/11/2026)
Saladas	Alface com couve (40g) Rabanete fatiado com maça e limão (100g) Tomate fatiado(50g)	Alface com acelga (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate em gomos(50g)	Alface com mix de folhas verdes escuras (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com rúcula (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Feriado	Não letivo
Prato principal	Carne moída refogada ao molho sugo(180g)	Bife grelhado ao molho sugo (180g)	Estrogonofe bovino (180g)	Peixe empanado frito (220g) Opção: Ovo frito(2Un)	Feriado	Não letivo
Opção vegetariana	Proteína de soja refogada ao molho sugo (150g)	Hamburguer de abobrinha assada (150g)	Estrogonofe de lentilha (150g)	Feijão branco cozido acebolado (150g)	Feriado	Não letivo
Guarnição	Polenta de fubá cremosa (120g)	Berinjela assada com cebola tomate e pimentão (120g)	Macarrão parafuso com milho e ervilha (120g)	Abobrinha com cenoura saute (120g)	Feriado	Não letivo
Prato base	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Feriado	Não letivo
	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral(250g)	Arroz integral (250g)	Feriado	Não letivo
	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feriado	Não letivo
Sobremesa	Laranja (150g)	Melancia (150g)	Maçã (150g)	Banana (150g)	Feriado	Não letivo

VALOR CALÓRICO POR REFEIÇÃO

Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1.168 Calorias**		**1.195 Calorias**		**1.320 Calorias**		**1.260 Calorias**		**FERIADO**		**NÃO LETIVO**	
	CHO: 52.5%	AGS: 7%	CHO: 51.5%	AGS: 7.2%	CHO: 49%	AGS: 9.5%	CHO: 51%	AGS: 7.2%				
	PTN: 24%	Na: 1.090mg	PTN: 25%	Na: 1.120mg	PTN: 21.5%	Na: 1.405mg	PTN: 23%	Na: 1.190mg				
	LIP: 23.5%	Fibra: 24g	LIP: 23.5%	Fibra: 23.1g	LIP: 29.5%	Fibra: 22g	LIP: 26%	Fibra: 22.5g				
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**965 Calorias**		**945 Calorias**		**1.090 Calorias**		**910 Calorias**		**FERIADO**		**NÃO LETIVO**	
	CHO: 64%	AGS: 2.4%	CHO: 65%	AGS: 2.4%	CHO: 60.5%	AGS: 3.8%	CHO: 66%	AGS: 2.1%				
	PTN: 18.5%	Na: 1.030mg	PTN: 17%	Na: 1.045mg	PTN: 18%	Na: 1.300mg	PTN: 18.5%	Na: 1.030mg				
	LIP: 17.5%	Fibra: 36.5g	LIP: 18%	Fibra: 35.8g	LIP: 21.5%	Fibra: 35g	LIP: 15.5%	Fibra: 36.5g				

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 16/11/2026
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 AO MOLHO SUGO: acém bovino moído, tomate, cebola, alho, sal e óleo, vinagre, colorau, extrato de tomate
PROTEINA DE SOJA AO MOLHO SUGO: proteína de soja, tomate, cebola, alho, sal e óleo
MANDIOCA COZIDA: mandioca
ALFACE COM COUVE: alface e couve
RABANETE COM MAÇA E LIMÃO: rabanete fatiado, maça e limão
TOMATE FATIADO: tomate
LARANJA: laranja

Terça-Feira:17/11/2026
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 CARNE BOVINA GRELHADO MOLHO SUGO: patinho bovino em bife, vinagre, tomate, cebola, alho, sal e óleo, colorau, extrato de tomate
HAMBURGUER DE ABOBRINHA ASSADO: abobrinha, farinha de trigo, vinagre, cebola, alho e sal, óleo
BERINJELA ASSADA COM TOMATE E CEBOLA: berinjela, tomate, vinagre cebola, alho e sal, pimentão
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
BETERRABA CRUA RALADA: beterraba
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELANCIA: melancia

Quarta-Feira: 18/11/2026

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.
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 COM CEBOLA: tomate cebola
MAÇÃ: maçã

Quinta-Feira:19/11/ 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
FILÉ DE PEIXE EMPANADO FRITO: filé de peixe panga , vinagre, farinha de trigo, fubá, alho, sal
OVO FRITO: ovo de galinha, óleo de soja
FEIJÃO BRANCO ACEBOLADO: feijão branco, alho, cebola, óleo sal.
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE GOMOS: tomate
BANANA: banana