CARDÁPIO NOVEMBRO – JANTAR

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)
Saladas	FERIADO	Alface com couve (40g) Cenoura crua cremosa (100g) Tomate em cubos (50g)	Alface com almeirão (40g) Rabanete ralado (50g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Pepino fatiado (50g) Tomate em cubos (50g)	Alface com rúcula (40g) Beterraba crua ralada (50g) Tomate fatiado (50g)
Prato principal	FERIADO	Carne de panela cozida (180g)	Estrogonofe de frango (180g)	Isca suína grelhada acebolada (180g) Opção: Ovo frito (2un)	Carne moída refogada com milho (180g)
Opção vegetariana	FERIADO	Quibe de berinjela assado (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Feijão branco cozido ao vinagrete (150g)	Proteína de soja refogada com milho (150g)
Guarnição	FERIADO	Mandioca cozida (120g)	Abobrinha refogada (120g)	Purê de batata doce (120g) **OU** Purê de batata doce sem lactose (120g)	Macarrão espaguete ao alho e óleo (120g)
Prato base	FERIADO	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)	Arroz branco (250g)
	FERIADO	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)	Arroz integral (250g)
	FERIADO	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)	Feijão de caldo (150g)
Sobremesa	FERIADO	Banana (150g)	Laranja (150g)	Maçã (150g)	Melancia (150g)
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	FERIADO	**1218 Calorias**	**1229 Calorias**	**1137 Calorias**	**1256 Calorias**
		CHO: 55% AGS: 6.5%	CHO: 51% AGS: 8%	CHO: 52.5% AGS: 7.1%	CHO: 53% AGS: 6.6%
		PTN: 22.8% Na: 1085mg	PTN: 24% Na: 1360mg	PTN: 24.5% Na: 1110mg	PTN: 22.5% Na: 1165mg
		LIP: 22.2% Fibra: 24g	LIP: 25% Fibra: 22.3g	LIP: 23% Fibra: 23.8g	LIP: 24.5% Fibra: 22.5g
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	FERIADO	**1002 Calorias**	**1056 Calorias**	**930 Calorias**	**1018 Calorias**
		CHO: 66% AGS: 2.4%	CHO: 62% AGS: 3.6%	CHO: 65% AGS: 2.3%	CHO: 65% AGS: 2.2%
		PTN: 16.8% Na: 1010mg	PTN: 17.5% Na: 1275mg	PTN: 18% Na: 1035mg	PTN: 18.5% Na: 1080mg
		LIP: 17.2% Fibra: 36.2g	LIP: 20.5% Fibra: 35g	LIP: 17% Fibra: 37.1g	LIP: 16.5% Fibra: 36.4g

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 02/11/2026
FERIADO

Terça-Feira: 03/11/2026
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 DE PANELA COZIDA: paleta bovina em cubos, sal, alho, tomate e cebola
QUIBE DE BERINJELA ASSADO: berinjela, trigo para quibe, farinha de trigo, cebola, sal, alho e óleo de soja
MANDIOCA COZIDA: mandioca e sal
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CENOURA CRUA CREMOSA: cenoura, uva passa e maionese
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 04/11/2026
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 peito de frango, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite de vaca integral, creme de leite e colorau
ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO: grão de bico, sal, alho, cebola, tomate, óleo, catchup, mostarda, leite vegetal, creme de leite vegetal e colorau
ABOBRINHA REFOGADA: abobrinha, cebola, sal, vinagre, alho e óleo de soja
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
RABANETE RALADO: rabanete
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 05/11/2026
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, vinagre e óleo de soja
OVO FRITO: ovo de galinha e óleo de soja
FEIJÃO BRANCO COZIDO AO VINAGRETE: feijão branco, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo de soja
PURÊ DE BATATA DOCE: batata doce, leite de vaca integral, creme vegetal, sal e alho
PURÊ DE BATATA DOCE SEM LACTOSE: batata doce, leite vegetal de soja, óleo, sal e alho
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
PEPINO FATIADO: pepino
TOMATE EM CUBOS: tomate
MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 06/11/2026
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 MILHO: acém bovino moído, milho verde, sal, alho, óleo, cebola, extrato de tomate e colorau
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM MILHO: proteína de soja, milho verde, sal, cebola, extrato de tomate, colorau e óleo
MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO: macarrão espaguete de sêmola, alho, óleo e sal
ALFACE COM RÚCULA: alface e rúcula
BETERRABA CRUA RALADA: beterraba
TOMATE FATIADO: tomate
MELANCIA: melancia