CARDÁPIO NOVEMBRO – JANTAR

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)
Saladas	Alface com acelga (40g) Cenoura crua ralada (50g) Tomate em gomos (50g)	Alface com couve (40g) Cebolete (50g) Tomate em cubos (50g)	Alface com almeirão (40g) Beterraba crua cremosa (100g) Tomate fatiado com cebola (50g)	Alface com chicória (40g) Rabanete fatiado (50g) Tomate em cubos (50g)	FERIADO
Prato principal	Isca de frango grelhado com tomate e cebola (180g)	Cubos suíno assado ao molho madeira (180g)	Estrogonofe de frango (180g)	Bife grelhado acebolado (180g)	FERIADO
Opção vegetariana	Lentilha cozida ao vinagrete (150g)	Proteína de soja refogada acebolada (150g)	Estrogonofe de grão de bico (150g)	Hambúrguer de proteína de soja assado (150g)	FERIADO
Guarnição	Macarrão parafuso ao molho sugo (120g)	Chuchu sautê (120g)	Rodelas de cenoura cozida ao vapor (120g)	Polenta de fubá ao molho vermelho (120g)	FERIADO
Prato base	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)	FERIADO
Sobremesa	Melão (150g)	Banana (150g)	Laranja (150g)	Maçã (150g)	FERIADO
Salada + Prato proteico + Guarnição + Arroz branco + Feijão + Sobremesa	**1195 Calorias**	**1395 Calorias**	**1255 Calorias**	**1150 Calorias**	FERIADO
	CHO: 54% AGS: 5.8%	CHO: 47% AGS: 9%	CHO: 51% AGS: 8.2%	CHO: 52% AGS: 7%	
	PTN: 24% Na: 1120mg	PTN: 24% Na: 1510mg	PTN: 23% Na: 1380mg	PTN: 25% Na: 1080mg	
	LIP: 22% Fibra: 23.5g	LIP: 29% Fibra: 22g	LIP: 26% Fibra: 22g	LIP: 23% Fibra: 23.5g	
Salada + Opção vegetariana + Guarnição + Arroz integral + Feijão + Sobremesa	**1010 Calorias**	**915 Calorias**	**1050 Calorias**	**955 Calorias**	FERIADO
	CHO: 65% AGS: 2.3%	CHO: 66% AGS: 2.1%	CHO: 62% AGS: 3.6%	CHO: 65% AGS: 2.3%	
	PTN: 18% Na: 1040mg	PTN: 18% Na: 1060mg	PTN: 17.5% Na: 1290mg	PTN: 18.5% Na: 1030mg	
	LIP: 17% Fibra: 36.5g	LIP: 16% Fibra: 36g	LIP: 20.5% Fibra: 35g	LIP: 16.5% Fibra: 36g	

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

INGREDIENTES

Segunda-Feira: 16/11/2026
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 DE FRANGO GRELHADA COM CEBOLA E TOMATE: filé de peito de frango em isca, cebola, tomate, sal, vinagre, alho e óleo de soja
LENTILHA COZIDA AO VINAGRETE: lentilha, tomate, cebola, sal, vinagre e óleo de soja
MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO SUGO: macarrão parafuso de sêmola, tomate, cebola, extrato de tomate, colorau, sal, alho e óleo de soja
ALFACE COM ACELGA: alface e acelga
CENOURA CRUA RALADA: cenoura
TOMATE EM GOMOS: tomate
MELÃO: melão

Terça-Feira: 17/11/2026
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
CUBOS SUÍNO ASSADO AO MOLHO MADEIRA: paleta suína em cubos, molho de soja, sal, alho, vinagre, cebola, óleo de soja e amido de milho
PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA ACEBOLADA: proteína de soja, sal, alho, colorau, óleo e cebola
CHUCHU SAUTÊ: chuchu, cebola, alho, sal e óleo
ALFACE COM COUVE: alface e couve
CEBOLETE: cebola, vinagre e orégano
TOMATE EM CUBOS: tomate
BANANA: banana

Quarta-Feira: 18/11/2026
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
RODELAS DE CENOURA COZIDA AO VAPOR: cenoura, sal, óleo, alho e cebola
ALFACE COM ALMEIRÃO: alface e almeirão
BETERRABA CRUA CREMOSA: beterraba, uva passa e maionese
TOMATE FATIADO COM CEBOLA: tomate e cebola
LARANJA: laranja

Quinta-Feira: 19/11/2026
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
BIFE GRELHADO ACEBOLADO: patinho bovino em bife, sal, alho, vinagre e cebola
HAMBÚRGUER DE PROTEÍNA DE SOJA ASSADO: proteína de soja, farinha de trigo, sal, alho, vinagre e óleo de soja
POLENTA DE FUBÁ AO MOLHO VERMELHO: fubá, água, sal, extrato de tomate, alho, cebola, óleo e colorau
ALFACE COM CHICÓRIA: alface e chicória
RABANETE FATIADO: rabanete
TOMATE EM CUBOS: tomate
MAÇÃ: maçã

Sexta-Feira: 20/11/2026
FERIADO