

CARDÁPIO SEMANAL – RESTAURANTE ENGLOBAK MS

03/11/2025 a 08/11/2025

| Dia | Salada 1 | Salada 2 | Pratos-Base | Guarnição | Prato Principal | Vegetariano | Sobremesa | V.E.T Total com proteína Animal | V.E.T Total com proteína Vegetal |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------|---|----------------------|-------------------------|--------------------|------------------|--|---|
| Segunda 03/11/2025 | ALFACE C/ MANGA | BETERRABA | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | MACARRÃO ALHO E ÓLEO | FRANGO ASSADO | TOMATE RECHEADO | MELANCIA | 896Cal | 848Cal |
| Terça 04/11/2025 | REPOLHO ROXO REPOLHO BRANCO | CENOURA | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | PURÊ DE BATATA | ALMÔNDEGAS | TORTA DE LEGUMES | MAMÃO | 885Cal | 867Cal |
| Quarta 05/11/2025 | ACELGA C/ LARANJA | RÚCULA | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | FAROFA DE COUVE | FEIJOADA | FEIJOADA VEGANA | LARANJA | 980Cal | 845Cal |
| Quinta 06/11/2025 | MAIONESE | VINAGRETE | Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca | MANDIOCA COZIDA | CARNE SUÍNA ASSADA | BOLINHO DE ARROZ | MELÃO | 893Cal | 839Cal |
| Sexta 07/11/2025 | TABUBE | CHUCHU COZIDO | Arroz Colorido Arroz Integral Feijão Carioca | BATATA DOCE | ISCA DE FRANGO MILANESA | KIBE | BANANA | 912Cal | 850Cal |

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|---------|--|--------------|----------------|----------------------|-----------------|--------|--------|
| Sábado 08/11/2025 | ALFACE | REPOLHO | Arroz Branco Arroz Integral Feijão carioca | BATATA PALHA | BOBÓ DE FRANGO | BOBÓ DE GRÃO DE BICO | SALADA DE FRUTA | 866Cal | 915Cal |
|------------------------------|--------|---------|--|--------------|----------------|----------------------|-----------------|--------|--------|

CAFÉ DA MANHÃ SEMANAL

| Dia | BEBIDAS | PANIFICAÇÃO | Gordura | Complemento 1 | Complemento 2 | Fruta | Achocolatado |
|-------------------------------|---|--|-------------------------|---------------------|---------------------------|----------|-------------------------------------|
| Segunda 03/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade | Creme Vegetal 15g | Ovo Mexido (50g) | Queijo mussarela (40g) | Melancia | Achocolatado solúvel pó (20g) |
| Terça 04/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade | Creme Vegetal 15g | Ovo Mexido (50g) | - | Laranja | Achocolatado solúvel pó (20g) |
| Quarta 05/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade Ou Pão de Milho | Creme Vegetal 15g | Ovo Mexido (50g) | Presunto (40g) | Mamão | Achocolatado solúvel pó (20g) |

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| Quinta 06/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade | Creme Vegetal 15g | Ovo Mexido (50g) | - | Melão | Achocolatado solúvel pó (20g) |
| Sexta 07/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade | Creme Vegetal 15g | Ovo Mexido (50g) | Rosca doce (40g) | Maçã | Achocolatado solúvel pó (20g) |
| Sábado 08/11/2025 | Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml) | Pão Francês 1 unidade | Pão Francês 1 unidade | Pão Francês 1 unidade | - | Gelatina abacaxi | Achocolatado solúvel pó (20g) |

INGREDIENTES: Almoço, Jantar.

Segunda-Feira: 03/11/2025

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: Alho, sal, tomate e cebola sal, vinagre.

TOMATE RECHEADO: Tomate, proteína de Soja, alho, cebola, pimentão, cheiro verde, colorau

MACARRÃO ALHO E ÓLEO: macarrão, alho, óleo, sal e açafrão

Salada: Alface, manga, beterraba

FRUTA: Melancia

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

Terça-Feira: 02/09/2025

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

AUMONDEGA: Carne moída, sal, alho, óleo e cebola, cheiro verde.

TORTA DE LEGUMES: sal, óleo, cebola, milho verde, batata, cenoura, cheiro verde, farinha de trigo.

PURÊ DE BATATA: batata, sal, alho, margarina, leite.

SALADA: Repolho branco, roxo, cenoura

FRUTA: Mamão

Quarta-Feira: 03/09/2025

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

FEIJOADA: feijão preto, pele suína, bacon, calabresa, pé suíno, carne suína, alho, folha de louro

FEIJOA VEGANO: Feijão preto, óleo, abóbora, cenoura, sal, lombo, cebola, pimentão, cheiro verde

FAROFA DE COUVE: Farinha, cebola, couve, óleo, sal

FRUTA: Laranja

Quinta feira

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 SUÍNA ASSADA: Pernil, alho, limão, óleo, sal.

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

BOLINHO DE ARROZ: Arroz, óleo, sal, farinha de trigo, cebola

MANDIOCA COZIDA

SALADA: Batata, cenoura, rúcula, sal, maionese, cheiro verde, cebola, tomate.

Sexta-Feira: 05/09/2025

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 MILANESA: isca de peito de frango alho, cebola, açafrão e óleo, farinha de trigo

KIBE ASSADO: Farinha de trigo, farinha de kibe, sal, cebola, cheiro verde, ovos.

BATATA DOCE

SALADA : Tomate, farinha de kibe, chuchu

MAMÃO: mamão

Sábado: 06/09/2025

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

BOBÓ DE GALINHA: peito de frango desfiado, mandioca, leite de vaca integral, creme de leite, sal , folha de louro, cebola.

GRÃO DE BICO AO MOLHO: grão de bico, sal, alho, óleo, cebola, molho de soja e PURÊ DE BATATA VEGANO: flocos de batata, leite vegetal, óleo, alho e sal

BATATA PALHA: batata palha industrializada

MIX DE FOLHAS VERDES: alface, repolho verde e couve

SALADA: beterraba,

Salada de Frutas: maçã, banana, laranja, leite condensado.

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

INGREDIENTES CAFÉ DA MANHÃ:

Café, leite, chá Mate, ovos, queijo mussarela, presunto, gelatina abacaxi

Pão Francês,rosca doce (padaria)

