

## 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
<b>Segunda</b> 03/11/2025	ALFACE C/ MANGA	BETERRABA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	FRANGO ASSADO	TOMATE RECHEADO	MELANCIA	896Cal	848Cal
<b>Terça</b> 04/11/2025	REPOLHO ROXO REPOLHO BRANCO	CENOURA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	PURÊ DE BATATA	ALMÔNDEGAS	TORTA DE LEGUMES	MAMÃO	885Cal	867Cal
<b>Quarta</b> 05/11/2025	ACELGA C/ LARANJA	RÚCULA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	FAROFA DE COUVE	FEIJOADA	FEIJOADA VEGANA	LARANJA	980Cal	845Cal
<b>Quinta</b> 06/11/2025	MAIONESE	VINAGRETE	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	MANDIOCA COZIDA	CARNE SUÍNA ASSADA	BOLINHO DE ARROZ	MELÃO	893Cal	839Cal
<b>Sexta</b> 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.

<b>Sábado 08/11/2025</b>	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
<b>Segunda 03/11/2025</b>	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)
<b>Terça 04/11/2025</b>	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite ( 180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Laranja	Achocolatado solúvel pó (20g)
<b>Quarta 05/11/2025</b>	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.

<b>Quinta</b> <b>06/11/2025</b>	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite ( 180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Melão	Achocolatado solúvel pó (20g)
<b>Sexta</b> <b>07/11/2025</b>	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)
<b>Sábado</b> <b>08/11/2025</b>	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, loro, 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)

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

