

CARDÁPIO SEMANAL – RESTAURANTE ENGLOBAK MS

10/11/2025 a 15/11/2025

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 10/11/2025	ALFACE	BETERRABA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	FAROFA	LINGUIÇA ASSADA	ABOBRINHA RECHEADA	MELANCIA	998 CAL	822CAL
Terça 11/11/2025	REPOLHO ROXO REPOLHO BRANCO	CENOURA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	BATATA DOCE	ARROZ BOLIVIANO	TORTA DE LEGUMES	MAMÃO	885 AL	867 CAL
Quarta 12/11/2025	ACELGA C/ LARANJA	RÚCULA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO	COXA ASSADA	OMELETE RECHEADO	LARANJA	CAL895	845 CAL
Quinta 13/11/2025	PEPINO	VINAGRETE	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	MANDIOCA COZIDA	PEIXE FRITO	BOLINHO DE ARROZ	MELÃO	993 CAL	839 CAL
Sexta 14/11/2025	TABULE	CHUCHU COZIDO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	LEGUMES	CARNE EM CUBOS	KIBE	BANANA	912 CAL	837CAL

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

			Carioca						
Sábado 14/11/2025	ALFACE	REPOLHO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	BATATA PALHA	BOBÓ DE FRANGO	BOBÓ DE GRÃO DE BICO	GELATINA	898CAL	853 CAL

CAFÉ DA MANHÃ SEMANAL

Dia	BEBIDAS	PANIFICAÇÃO	Gordura	Complemento 1	Complemento 2	Fruta	Achocolatado
Segunda 10/11/2025	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 11/11/2025	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Laranja	Achocolatado solúvel pó (20g)
Quarta 12/11/2025	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 13/11/2025	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Melão	Achocolatado solúvel pó (20g)
Sexta 14/11/2025	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	Bolo de fubá (40g)	Maçã	Achocolatado solúvel pó (20g)
Sábado 15/11/2025	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Pão Francês 1 unidade	Pão Francês 1 unidade	-	Gelatina	Achocolatado solúvel pó (20g)

Ingredientes: Almoço, Jantar.

Segunda-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

Linguiça Assada

Abobrinha Recheada :Tomate, Proteína De Soja, Alho, Cebola, Pimentão, Cheiro Verde, Colorau

Farofa De Ovos: Farinha, Óleo, Sal E Açafrão, Ovo

Salada: Alface, Beterraba

Fruta: Melancia

Terça- 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

ARROZ BOLIVIANO: Carne Moída, Sal, Alho, Óleo E Cebola, Cheiro Verde, Banana Da Terra, Batata, Azeitona, Milho Verde

TORTA DE LEGUMES: Sal, Óleo, Cebola, Milho Verde, Batata, Cenoura, Cheiro Verde, Farinha De Trigo. **BATATA DOCE:**

SALADA: Repolho Branco, Roxo, Cenoura

FRUTA: Mamão

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

Quarta-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

COXA ASSADA: Coxa, Vinagre, Alho, Óleo Sal, Orégano

OMELETE: Ovo, Óleo, Queijo, Sal, Loro, Cebola, Pimentão, Cheiro Verde

MACARRÃO MOLHO BRANCO: Cebola, Creme De Leite, Óleo, Sal

FRUTA: Laranja

Quinta Feira

ARROZ INTEGRAL: Arroz Integral, Óleo De Soja, Sal E Alho

FEIJÃO: Feijão Carioca, Sal, Óleo De Soja, Alho, louro

PEIXE FRITO: Alho, Limão, Óleo, Sal, Farinha De Trigo

BOLINHO DE ARROZ: Arroz, Óleo, Sal, Farinha De Trigo, Cebola

MANDIOCA COZIDA

SALADA: Pepino, Tomate, Cebola

FRUTA: Melão

SEXTA:

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 EM CUBOS: Carne Bovina, Alho, Cebola, Açafrão E Óleo, Sal

KIBE ASSADO: Farinha De Trigo, Farinha De Kibe, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Ovos.

LEGUMES: Batata, Cenoura, Cheiro Verde

SALADA: Tomate, farinha de kibe, chuchu

Fruta: Mamão

Sábado:

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

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

Salada: Alface, Repolho

Sobremesa: Salada De Fruta, Maçã, Laranja, Banana, Melão.

Ingredientes Café Da Manhã:

Café, leite, chá Mate, achocolatado, ovos, queijo mussarela, presunto.

Pão Francês, bolo (padaria), gelatina

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