

**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
<b>Segunda</b> 10/11/2025	ALFACE	BETERRABA	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	FAROFA	LINGUIÇA ASSADA	ABOBRINHA RECHEADA	MELANCIA	998 CAL	822CAL
<b>Terça</b> 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
<b>Quarta</b> 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
<b>Quinta</b> 13/11/2025	PEPINO	VINAGRETE	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	MANDIOCA COZIDA	PEIXE FRITO	BOLINHO DE ARROZ	MELÃO	993 CAL	839 CAL
<b>Sexta</b> 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						
<b>Sábado 14/11/2025</b>	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
<b>Segunda 10/11/2025</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 11/11/2025</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 12/11/2025</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.

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, Iouro

**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, Iouro

**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

**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