

**EMPRESA: ENGLOBAK**

NUTRICIONISTA: CRN-9:33910 Caio Henrique de Castro

| Data                        | Salada 1         | Salada 2      | Prato Base                              | Guarnição         | Prato Principal         | Prato Vegetariano | Sobremesa | V.E.T. Proteína Animal | V.E.T. Proteína Vegetal |
|-----------------------------|------------------|---------------|---|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------|------------------------|-------------------------|
| <b>Segunda<br/>05/01/26</b> | ALFACE           | BETERRABA     | ARROZ BRANCO INTEGRAL<br>FEIJÃO CARIOCA | FAROFA DE BANANA  | CARNE DE PANELA         | PTS AO MOLHO      | MELANCIA  | 879 CAL                | 853 CAL                 |
| <b>Terça<br/>06/01/26</b>   | REPOLHO BRANCO   | CENOURA       | ARROZ BRANCO INTEGRAL<br>FEIJÃO CARIOCA | BATATA DOCE       | ARROZ BOLIVIANO         | TORTA DE LEGUMES  | LARANJA   | 885 CAL                | 867 CAL                 |
| <b>Quarta<br/>07/01/26</b>  | ACELGA C/LARANJA | RÚCULA        | ARROZ BRANCO INTEGRAL<br>FEIJÃO CARIOCA | MACARRÃO AO MOLHO | COXA E SOBRECOXA ASSADA | OMELETE RECHEADO  | LARANJA   | 895 CAL                | 845 CAL                 |
| <b>Quinta<br/>08/01/26</b>  | PEPINO           | VINAGRETE     | ARROZ BRANCO INTEGRAL<br>FEIJÃO CARIOCA | MANDIOCA COZIDA   | PALETA SUINA            | BOLINHO DE ARROZ  | MELÃO     | 993 CAL                | 839 CAL                 |
| <b>Sexta<br/>09/01/26</b>   | TABULE           | CHUCHU COZIDO | ARROZ BRANCO INTEGRAL<br>FEIJÃO CARIOCA | BATATA PALHA      | STROGONOFF DE FRANGO    | STROGONOFF DE PTS | PAÇOCA    | 899 CAL                | 856 CAL                 |

## INGREDIENTES DO ALMOÇO.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>SEGUNDA</b><br/>         Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.<br/>         Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.<br/>         Prato principal: Carne bovina, sal, alho, óleo, cebola, cheiro verde, pimentão.<br/>         Prato Vegetariano: pts, óleo, sal, alho, cheiro verde, tomate, cebola, extrato.<br/>         Guarnição: Farinha de mandioca, cebola, óleo, sal, banana da terra.<br/>         Salada: Alface, Beterraba.<br/>         Fruta: Melancia</p> | <p><b>TERÇA</b><br/>         Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.<br/>         Feijão: Óleo de soja, sal, alho, pimentão, louro.<br/>         Prato principal: Carne moída, óleo, alho, sal, batata, banana da terra, cebola, tomate, azeitona, milho verde, cheiro verde.<br/>         Prato Vegetariano: Óleo sal, pts, cebola, batata, cenoura.<br/>         Guarnição: Batata doce<br/>         Salada: Repolho branco, cenoura.<br/>         Fruta: Laranja</p> |
| <p><b>QUARTA</b><br/>         Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.<br/>         Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.<br/>         Prato principal: Coxa, sal, óleo, alho, vinagre.<br/>         Prato Vegetariano: Ovo, sal, óleo, cebola, tomate, queijo.<br/>         Guarnição: Macarrão, óleo sal.<br/>         Salada: Acelga, laranja, rúcula.<br/>         Fruta: Laranja</p>  | <p><b>QUINTA</b><br/>         Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.<br/>         Feijão: Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.<br/>         Prato principal: Paleta suína, sal, óleo, limão.<br/>         Prato Vegetariano: Arroz, óleo, sal, farinha e trigo, ovo.<br/>         Guarnição: Mandioca cozida<br/>         Salada: Pepino, cebola, tomate, cheiro verde, sal, azeite, vinagre.<br/>         Fruta: Melão</p>                       |
| <p><b>SEXTA</b><br/>         Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.<br/>         Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.<br/>         Prato principal: Peito, óleo, as de Frango, alho, tomate, pimentão, cebola, louro, creme de leite.<br/>         Prato Vegetariano: Proteína de soja, óleo, sal, cebola, creme de leite</p>   | <p>Guarnição: Batata palha.<br/>         Salada: Farinha de quibe, alface, sal, cheiro verde, chuchu.<br/>         Sobremesa: Paçoca.</p>   |
|   |   |