

CARDÁPIO: 09 a 14 de março
EMPRESA: EMGLOBAK
NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

CAFÉ DA MANHÃ

	(09/03/26)	(10/03/26)	(11/03/26)	(12/03/26)	(13/03/26)	(14/03/26)
Bebidas	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml) Vitamina de banana	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Ou Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)
Panificação	Pão Francês 1 unid.	Pão Francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Ou Bolo Chocolate (40g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Ou Pão doce	Pão francês 1 unid. Ou Pão de milho
Gordura	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)
Complemento 1 e 2	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)
	ou	ou	ou	ou	ou	ou
		Carne moída	-	Presunto	-	Queijo
Fruta	Melão	Melancia	Laranja	Melão	Mamão	Melancia
Achocolatado		Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)	Achocolatado em pó solúvel (20g)

ALMOÇO E JANTAR

Composição	(09/03/26)	(10/03/26)	(11/03/26)	(12/03/26)	(13/03/26)	(14/03/26)
Saladas	Repolho cenoura	Cenoura chuchu cozido	Mix de folhas Tomate rúcula	Pepino repolho roxo	Acelga Alface	Alface Beterraba
Prato principal	Linguiça Assada	Coxa e sobrecoxa	Stroganoff de carne	Feijoada	Ísca de frango	Panqueca de carne
Opção vegetariana	Pts ao molho	Abobrinha verde recheada	Strogonoff de Pts	Feijoada vegana	Omelete recheado	Panqueca Pts c / legumes
Guarnição	Polenta C/ queijo	Macarrão ao molho	Batata palha	Farofa colorida	Macarrão	Legumes refogado
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Arroz branco	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa	Melão	Melancia	Laranja	Melão	Laranja	Melancia
V.E.T Proteína Animal	Calorias 879	Calorias 895	Calorias 864	Calorias 980	Calorias 889	Calorias 890
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 822	Calorias 853	Calorias 842	Calorias 845	Calorias 852

- **Segunda**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Linguiça, óleo.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, azeitona, pimentão, cheiro verde, colorau.

Guarnição: Fubá, sal, óleo, extrato, queijo.

Salada: Cenoura, repolho

Fruta: Melão

- **Terça**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Coxa e sobrecoxa, óleo, sal, alho, vinagre, açafrão.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, abobrinha verde.

Guarnição: Macarrão, alho, óleo, sal, cheiro verde, colorau.

Salada: Cenoura, chuchu.

Fruta: Melancia.

- **Quarta**

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne bovina, óleo, sal, alho, tomate, cebola, cheiro verde, creme de leite, leite, extrato

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, leite, cheiro verde, tomate, cebola, extrato, leite, creme de leite.

Guarnição: Batata palha.

Salada: Tomate, alface, rúcula.

Fruta: laranja.

- **Quinta**

Arroz branco e Integral: arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão preto, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Paleta, pé, rabo suíno, calabresa, bacon óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, feijão preto, óleo, sal, cheiro verde, cenoura, abobora.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo ,cebola, cenoura.

Salada: Pepino, repolho roxo.

Fruta: Melão.

- **Sexta**

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: ísca de frango, óleo, sal, alho, limão, cebola, açafrão

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde.

Guarnição: Macarrão, óleo, sal, cebola, extrato, cheiro verde.

Salada: Alface, acelga

Fruta: Laranja

- **Sábado**

Arroz branco e Integral: Arroz, óleo de soja, sal e alho.

Feijão: Feijão carioca, sal, óleo de soja, alho, louro.

Prato principal: Carne moída, óleo, sal, alho, limão, cebola, açafrão, louro, farinha de trigo, leite, ovo, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde, farinha de trigo, leite, ovo.

Guarnição: Repolho, cenoura, óleo,, cebola, cheiro verde.

Salada: Alface, beterraba.

Fruta: Melancia.

Café da manha

Café, chá, leite.

Pão francês, pão doce, bolo,(padaria).