

EMPRESA: EMGLOBAK
NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE
CARDÁPIO: MARÇO

		(03/03/26)	(04/03/26)	(05/03/26)	(06/03/26)	(07/03/26)
Saladas		Tabule Chuchu cozido Cenoura ralada	Mix de folhas Cenoura	Pepino Vinagrete	Acelga Alface Tomate	Alface Beterraba/c grãos
Prato principal		Strogonoff de frango	Arroz Boliviano	Paleta suína	Coxa e Sobrecoxa assada	Carne de panela
Opção vegetariana		Strogonoff de Pts	Torta de legumes	Bolinho de arroz	Omelete recheado	Pts ao molho
Guarnição		Batata palha	Batata doce	Mandioca	Macarrão	Farofa colorida
Prato base		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa		Melancia	Laranja	Melão	Laranja	Melancia
V.E.T Proteína Animal		899calorias	885 calorias	993 calorias	895 calorias	879 calorias
V.E.T Proteína Vegetal		856 calorias	867 calorias	939 calorias	845 calorias	853 calorias

CAFÉ DA MANHÃ

		TERÇA (03/03/26)	QUARTA (04/03/26)	QUINTA (05/03/26)	SEXTA (06/03/26)	SÁBADO (07/03/26)
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)	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 und. Ou Bolo fubá (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)
Complemento 1 e 2		Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)
		ou	ou	ou	ou	ou
		Presunto	-	Presunto	-	Queijo
Fruta		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)

- **Terça**

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

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

Prato principal: Filé de frango, óleo, sal, alho, leite de vaca integral, creme de leite, azeitona, pimentão, cheiro verde, colorau, amido de milho.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, leite de vaca integral, creme de leite, azeitona, pimentão, cheiro verde, colorau, amido de milho.

Guarnição: batata palha.

Salada: farinha de quibe, azeite, vinagre, sal, alface, 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 moída, óleo, sal, alho, pimentão, tomate azeitona, milho verde pimentão, cheiro verde, colorau, batata, banana da terra.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, batata, cenoura, farinha de trigo, ovo, leite, azeitona, pimentão, cheiro verde, colorau.

Guarnição: Batata doce.

Salada: Repolho, cenoura, tomate.

Fruta: laranja.

- **Quinta**

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

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

Prato principal: Paleta suína, óleo, sal, alho, limão.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, arroz cozido, sal, leite, cheiro verde, ovos.

Guarnição: Mandioca.

Salada: Pepino, tomate, cebola, azeite, vinagre, sal.

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: Coxa e sobrecoxa, óleo, sal, alho, limão.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, cheiro verde, ovos, tomate, cebola, queijo.

Guarnição: Macarrão, óleo de soja, sal e alho, extrato, cebola, açafrão.

Salada: Alface, Acelga, tomate.

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 bovina, óleo, sal, alho, limão, cebola, açafrão, louro.

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

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

Salada: Alface, beterraba, grão de bico.

Fruta: Melancia.

Café da manha

Café, chá, leite. Pão francês, pão doce, bolo, torrada(padaria).