

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Composição	(27/07/26)	(28/07/26)	(29/07/26)	(30/07/26)	(31/07/26)	(01/08/26)
Saladas	Repolho Cenoura	Acelga Feijão branco	Mix de folhas Beterraba	Repolho Tomate	Alface Pepino	Rabanete Repolho
Prato principal	Isca de frango C/ calabresa	Paleta Suína	Coxa sobrecoxa	Carne Moida	Bobó Frango	Linguiça
Opção vegetariana	Pts ao molho	Nhoque	Bolinho de soja	Quibe pts	Strogonoff de grãos	Proteína ao molho
Guarnição	Polenta	Farofa	Macarrão Molho	Abóbora Cozida	Batata palha	Farofa
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco

CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Sobremesa	Arroz integral	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	Feijão c/ caldo
	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Paçoca
V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 879	Calorias 876	Calorias 907	Calorias 895	Calorias 879

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 881	Calorias 826	Calorias 857	Calorias 848	Calorias 837
------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

(27/07/26)	(28/07/26)	(29/07/26)	(30/07/26)	(31/07/26)	(01/08/26)
------------	------------	------------	------------	------------	------------

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Bebidas	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate Leite(180ml)
Panificação	Pão Francês 1 unid.	Pão Francês 1 unid	Pão francês 1 und. Bolo (40g)	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid. Pão doce	Pão francês 1 unid.
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)

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

		Presunto	Molho carne		-	
Fruta	Melancia	Laranja	Melão	Melancia	Laranja	Maçã

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)	Achocolatado em pó solúvel (20g)
---------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Segunda

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

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

Prato principal: Peito de frango, calabresa, alho, óleo, sal, azeitona, extrato, cheiro verde.

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

Guarnição: Polenta sal, óleo

. Salada: repolho, cenoura Fruta: Melancia.

Terça

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

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

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

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, farinha de trigo,sal.

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

Salada: Feijão branco , acelga.

Fruta: Laranja

Quarta

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

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

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Prato principal: Coxa e sobrecoxa ,sal, óleo, vinagre, açúcar.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, farinha de trigo, grão de soja, margarina, ovo.

Guarnição: Macarrão, óleo, extrato, cebola, pimentão, sal.

Salada: Beterraba, repolho, alface.

Fruta: Melão.

Quinta

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

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

Prato principal: Carne bovina , óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, cheiro verde Guarnição: Abóbora cozida.

Salada: Vagem, tomate, repolho

Fruta: Melancia

Sexta

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

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

Prato principal: File frango, óleo, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato, creme de leite, leite.

Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, extrato, creme de leite, leite, grão de bico, soja.

Guarnição: batata palha

Salada: Alface, pepino.

Fruta: Laranja

Sábado

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

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

Prato principal: Linguça

Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo, extrato, cheiro verde, verde.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo.

Salada: Rabanete, repolho.

Fruta: Paçoca.