

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho**

Composição						
	(20/07/26)	(21/07/26)	(22/07/26).	(23/07/26)	(24/07/26)	
Saladas	Beterraba Maionese	Repolho Cenoura	Beterraba Chuchu	Alface Pepino	Mix de folhas	
Prato principal	Risoto de frango	Panqueca de carne	Isca de frango	Carne c/ milho verde	Frango frito	
Opção vegetariana	Proteína de soja	Panqueca de pts	Proteína ao molho	Omelete	Grão refogado	
Guarnição	Farofa	Batata doce	Macarrão	Farofa	Macarrão	

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho

Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco	
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral	
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/caldo	
	Mamão	Melão	Melancia	Laranja	Mamão	
Sobremesa						
V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 890	Calorias 930	Calorias 895	Calorias 896	
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 850	Caloria 835	Calorias 843	Calorias 848	

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho

(20/07/26) (21/07/26) (22/07/26) (23/07/26) (24/07/26)						
Bebidas	Cafe(100ml) Mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café(100ml) Cha Mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integral (180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café(100ml) Chá mate(180ml) Leite integral(180ml)	
Panificação	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 und.	Pão francês 1 und.	Pão francês 1 unid. Torrada(50g)	Pão francês 1unid	
Gordura	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal (15g)	

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho

Complemento 1 e 2	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	
				Presunto		
Fruta	Mamão	Melancia	Laranja	Melão	Laranja	
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)	

• Segunda

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho**

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,sal, óleo, alho, cebola, pimentão, cheiro verde, azeitona, extrato.

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

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

Salada: Beterraba, batata, sal, azeite, maionese, cheiro verde

Fruta: Mamão

Terça

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

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

Prato principal: Carne moída, sal, alho, cebola, óleo, farinha de trigo, azeitona.

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

Guarnição: Bata doce

Salada: Repolho cenoura.

Fruta: Melao.

Quarta

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

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

Prato principal: Peito de frango ,sal, óleo, alho, vinagre

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

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, alho.

Salada: Chuchu, beterraba

Fruta: Melancia

Quinta

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

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

Prato principal: Carne moída sal, óleo alho, cebola

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

Farinha de trigo

Guarnição: Farinha de mandioca

Mandioca, sal, óleo Salada: Tomate

pepino.

Fruta: Laranja .

**NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Julho**

Sexta

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

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

Prato principal: Coxa de frango, óleo, sal, alho, açafrão

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

Guarnição: Macarrão , sal, óleo, cheiro verde.

Salada: Pepino, tomate

Fruta: Mamão