

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

Composição	(13/07/26)	(14/07/26)	(15/07/26).	(16/07/26)	(17/07/26)	
Saladas	Beterraba Repolho	Acelga Cenoura	Beterraba Chuchu	Alface Repolho	Tomate Pepino	
Prato principal	Carne moída	Feijoada	Isca de frango	Carne suína	Strogonoff de carne	
Opção vegetariana	Proteína de soja	Feijoada vegana	Proteína c/vagem	Omelete	Strogonoff de grãos	
Guarnição	Polenta	Farofa	Macarrão	Mandioca	Batata palha	
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco Arroz integral	Arroz branco	

Sobremesa	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral	
	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/caldo	
	Melancia	Melão	Laranja	Laranja	Mamão	
V.E.T Proteína Animal	Calorias 907	Calorias 998	Calorias 930	Calorias 895	Calorias 896	
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 845	Caloria 835	Calorias 843	Calorias 848	
(13/07/26) (14/07/26) (15/07/26) (16/07/26) (17/07/26)						

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

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 Pão doce 1 unid	
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)	
				Presunto		

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

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

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

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

Prato principal: Carne moída, sal, óleo, alho, cebola, pimentão, cheiro verde, azeitona, extrato.

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

Guarnição: Polenta, sal, alho, cebola, cheiro verde, extrato.

Salada: Beterraba, repolho.

Fruta: Melancia

Terça

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

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

Prato principal: Feijão preto, sal, alho, cebola, óleo, carne suína, pé, rabo, calabresa.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, cheiro verde, couve.

Salada: Acelga, cenoura.

Fruta: Melão.

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

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

Prato vegano: Proteína de soja, óleo sal, vagem.

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, alho.

Salada: Chuchu, beterraba

Fruta: Laranja

Quinta

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

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

Prato principal: Carne suína sal, óleo alho, cebola

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

Guarnição: Mandioca Salada:

Tomate pepino.

Fruta: Laranja .

Sexta

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, açafrão, cebola, pimentão, creme de leite, cheiro verde.

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

Guarnição: Batata palha.

Salada: Pepino, tomate

Fruta: Mamão