

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Composição	(10/08/26)	(11/08/26)	((12/08/26)	(13/08/26)	(14/08/26)	(15/08/26)
Saladas	Mix de folhas Cenoura	Acelga Beterraba	Mix de folhas Beterraba	Chuchu Tomate/acelga	Alface Pepino	Tabule Cenoura
Prato principal	Frango assado	Arroz boliviano	Linguiça acebolada	Bisteca suína	Isca de frango	Carne com mandioca
Opção vegetariana	Pts ao molho	Nuggets	Bolinho de soja	Tomate recheado	Omelete	Proteína c/ legumes
Guarnição	Farofa	Batata doce	Macarrão Molho	Purê	Polenta	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	Melão
V.E.T Proteína Animal	Calorias 895	Calorias 879	Calorias 998	Calorias 907	Calorias 895	Calorias 879

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 881	Calorias 837	Calorias 857	Calorias 845	Calorias 837
------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

(10/08/26)	(11/08/26)	(12/08/26)	(13/08/26)	(14/08/26)	(15/08/26)

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)

			Molho carne	Presunto	-	
Fruta	Melão	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: Coxa de frango, alho, óleo, sal, vinagre
 Prato vegano: Proteína de soja, óleo, sal, alho, pimentão, cheiro verde, colorau.
 Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo, cebola.
 . Salada: repolho, alface, cenoura.
 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: Carne bovina, sal, alho, óleo, batata, banana da Terra, extrato, cheiro verde, milho verde.
 Prato vegano: Proteína de soja, óleo ,sal, cheiro verde, farinha de trigo.
 Guarnição: Batata doce.
 Salada: Beterraba , acelga.
 Fruta: Laranja

Quarta

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

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

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

Prato principal: Linguiça, óleo

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 suína, óleo, sal, alho, vinagre.

Prato vegano: Proteína de soja, tomate, óleo, sal, cheiro verde Guarnição: Batata, sal, óleo, margarina, leite.

Salada: , tomate, chuchu , acelga.

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

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

Guarnição: Fubá, óleo, sal, cebola.

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: Carne bovina, óleo, sal, cheiro verde, mandioca.

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

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo.

Salada: Farinha de kib, alface, tomate, azeite, cenoura

Fruta: Melão.