

NUTRICIONISTA: CRN-933910
CAIO Henrique (Cardápio Agosto)

Composição	(03/08/26)	(04/08/26)	(05/08/26)	(06/08/26)	(07/08/26)	(08/08/26)
Saladas	Repolho c/rabanete Macarronese	Acelga Beterraba	Mix de folhas Chuchu	Batata doce Tomate	Alface Pepino	Tabule Acelga
Prato principal	Risoto	Feijoada	Coxa sobrecoxa	Almôndegas	Strogonof de frango	Isca de carne
Opção vegetariana	Pts ao molho	Feijoada	Bolinho de soja	Abobrinha recheada pts	Strogonoff de grãos	Omelete
Guarnição	Batata doce	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	Banana	Melancia	Laranja	Melão
V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 980	Calorias 895	Calorias 907	Calorias 895	Calorias 864

V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 845	Calorias 826	Calorias 857	Calorias 848	Calorias 845
------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

(03/08/26)	(04/08/26)	(05/08/26)	(06/08/26)	(07/08/26)	(08/08/26)
------------	------------	------------	------------	------------	------------

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	Banana	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, alho, óleo, sal, azeitona, extrato, cheiro verde.

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

Guarnição: Batata doce

. Salada: repolho, rabanete, macarrão, azeite, sal, cheiro verde, maionese.

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 suína, paleta, rabo, pé, calabresa, sal, alho, óleo.

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

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

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: Coxa e sobrecoxa ,sal, óleo, vinagre, açafrão.

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

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

Salada: Chuchu, repolho, alface.

Fruta: Banana

Quinta

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

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

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

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

Guarnição: Abóbora cozida.

Salada: , 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: Laraja

Sabádo

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, cebola, cheiro verde

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

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, óleo.

Salada: Alface, pepino, repolho, farinha de quibe, sal, azeite, vinagre

Fruta: Melão