

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Agosto

Composição	(17/08/26)	(18/08/26)	(19/08/26).	(20/08/26)	(21/08/26)	(22/08/26)
Saladas	Beterraba Repolho	Acelga/ alface Cenoura	Mix de folhas Chuchu	Alface Repolho	Vinagrete Couve	Batata doce Repolho
Prato principal	Bobó de frango	Carreteiro	Feijoada	Frango frito	Carne suína	Lasanha
Opção vegetariana	Bobó vegano	Abobrinha gratinada	Feijoada vegana	Omelete	Kibe recheado	Pst ao molho branco

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Agosto

Guarnição	Batata palha	Legumes sautt	Farofa	Macarrão	Batata doce	Farofa
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	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	Melão	Laranja	Laranja	Melancia	Banana
Sobremesa						

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Agosto

V.E.T Proteína Animal	Calorias 898	Calorias 979			Calorias 992	Calorias 876
			Calorias 980	Calorias 896		
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 853	Calorias 822	Calorias 845	Calorias 843	Calorias 848	Calorias 857
(17/08/26 (18/08/26) (19/08/26) (20/08/26) (21/08/26) (22/08/26)						
Bebidas	Cafe(100ml) 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 integra l(180ml)	Café(100ml) Chá mate(180ml) Leite integral(180ml)	Café(100ml) Chá (180ml) Leite integral(180ml)

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

Panificação	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 und. Pão de forma(50g)	Pão francês 1 unid	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1unid Pão doce 1 unid	Pão francês 1unid
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
				Molho de frango	-	

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO
HENRIQUE
CARDÁPIO: Agosto

Fruta	Melancia	Melão	Laranja	Laranja	Melão	Banana
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 (20g)

• Segunda
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, creme de leite, leite.
Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo, cebola, tomate, cheiro verde, creme de leite, leite.
Guarnição: Batata palha
Salada: Beterraba, repolho.
Fruta: Melancia

Terça
Arroz branco e Integral: arroz, óleo, sal e alho.
Feijão: Feijão carioca, sal, óleo, alho, louro.
Prato principal: Carne bovina, calabresa, sal, alho, óleo, cheiro verde, cebola, milho verde, extrato, louro.
Prato vegano:
Guarnição: Batata, chuchu, sal, alho, margarina.
Salada
Fruta:

Quarta

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

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

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

Prato principal: Carne suína, feijão preto, calabresa, sal, alho, cebola, óleo, cheiro verde.

Prato vegano: Proteína de soja, feijão preto abobrinha verde, óleo.

Guarnição: Farinha de mandioca, sal, cheiro verde.

Salada: Acelga, alface, cenoura.

Fruta: Melão.

Quinta

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

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

Prato principal: Coxa de frango, sal, óleo, alho, vinagre.

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

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, cebola, cheiro verde

Salada: Alface, repolho

Fruta: Laranja

Sexta

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

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

Guarnição:

Tomate, couve

Fruta: Melancia

Sábado

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, açafrão, pimentão, cheiro verde, macarrão, queijo, presunto, leite, creme de leite

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

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

Salada: Batata doce, repolho.

Fruta: Banana.

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