

# MENU DE VERÃO DO REFEITÓRIO

2025

| CAFÉ DA MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      |                             |         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------------------|------|------|----------------------------------------------------------------------------|------|------|-----------------------------|---------|-------|
| CAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CARB    |       | CAL                           | CARB |      | CAL                                                                        | CARB |      | CAL                         | CARB    |       |
| Waffle IN Belga                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 220-240 | 36-37 | Pres. de Peru e Queijo no Pão | 186  | 27   | logurte (8 oz / 227 g)                                                     | 150  | 30   | Pão de Maçã/Canela Feito em | 210-242 | 35-38 |
| Queijo                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 59      | 1     | Havaiano                      |      |      | Granola                                                                    | 220  | 47   | Maryland e Queijo           | 59      | 1     |
| Suco de Maçã                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60      | 14    | Suco de Laranja               | 35   | 9    | Suco de Maçã                                                               | 60   | 14   | Suco de Laranja             | 35      | 9     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      | Mini Panquecas              | 210     | 35    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      | c/ Calda Doce               | 120     | 31    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      | logurte (4 oz / 113 g)      | 80      | 15    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      | Suco de Maçã                | 60      | 14    |
| ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      |                             |         |       |
| SEGUNDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |       | TERÇA                         |      |      | QUARTA                                                                     |      |      | QUINTA                      |         |       |
| 30/06                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 01/07                         | CAL  | CARB | 02/07                                                                      | CAL  | CARB | 03/07                       | CAL     | CARB  |
| Pão Assado c/ Queijo                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 300     | 32    | Hambúrguer de Frango          | 342  | 36   | Coxa de Frango Assada                                                      | 280  | 6    | Pizza de Queijo             | 320     | 36    |
| Pote c/ Molho Marinara                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40      | 7     | no Pão IN                     |      |      | c/ Pão                                                                     | 78   | 15   | Mini Cenouras               | 30      | 7     |
| Batatas Onduladas                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 99      | 15    | Grão-de-bico Torrado          | 180  | 27   | Palitos de Aipo & Tomatinhos                                               | 11   | 2    | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    |                             |         |       |
| 07/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 08/07                         | CAL  | CARB | 09/07                                                                      | CAL  | CARB | 10/07                       | CAL     | CARB  |
| Queijo Frito Empanado                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 430     | 42    | Empanada de Enchilada de      | 300  | 36   | Hambúrguer /                                                               | 291  | 28   | Nuggets IN de Frango        | 242     | 16    |
| Pote c/ Molho Marinara                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40      | 7     | Frango                        |      |      | Cheeseburger                                                               | 325  | 29   | Palitos de Aipo &           | 11      | 2     |
| Grão-de-bico Torrado                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180     | 27    | c/ Molho                      | 25   | 5    | Mini Cenouras                                                              | 30   | 7    | Tomatinhos                  |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       | Batatas Onduladas             | 99   | 15   | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
| 14/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 15/07                         | CAL  | CARB | 16/07                                                                      | CAL  | CARB | 17/07                       | CAL     | CARB  |
| Hambúrguer de Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 342     | 36    | Pão Assado c/ Queijo          | 300  | 32   | Coxa de Frango Assada com                                                  | 280  | 6    | Taco de Carne e Queijo      | 362     | 24    |
| no Pão IN                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30      | 7     | Pote c/ Molho Marinara        | 40   | 7    | Pão                                                                        | 78   | 15   | Crocante c/ Molho           | 25      | 5     |
| Mini Cenouras c/ Ranch                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 200     | 2     | Batatas Onduladas             | 99   | 15   | Palitos de Aipo & Tomatinhos                                               | 11   | 2    | Tiras de Pimentão Misto     | 13      | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
| 21/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 22/07                         | CAL  | CARB | 23/07                                                                      | CAL  | CARB | 24/07                       | CAL     | CARB  |
| Queijo Frito Empanado                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 430     | 42    | Empanada de Enchilada de      | 300  | 36   | Hambúrguer /                                                               | 291  | 28   | Nuggets IN de Frango        | 242     | 16    |
| Pote c/ Molho Marinara                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40      | 7     | Frango                        |      |      | Cheeseburger                                                               | 325  | 29   | Palitos de Aipo &           | 11      | 2     |
| Grão-de-bico Torrado                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180     | 27    | c/ Molho                      | 25   | 5    | Mini Cenouras                                                              | 30   | 7    | Tomatinhos                  |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       | Batatas Onduladas             | 99   | 15   | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
| 28/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 29/07                         | CAL  | CARB | 30/07                                                                      | CAL  | CARB | 31/07                       | CAL     | CARB  |
| Hambúrguer de Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 342     | 36    | Pão Assado c/ Queijo          | 300  | 32   | Coxa de Frango Assada                                                      | 280  | 6    | Taco de Carne e Queijo      | 362     | 24    |
| no Pão IN                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30      | 7     | Pote c/ Molho Marinara        | 40   | 7    | c/ Pão                                                                     | 78   | 15   | Crocante                    |         |       |
| Mini Cenouras c/ Ranch                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 200     | 2     | Batatas Onduladas             | 99   | 15   | Palitos de Aipo & Tomatinhos                                               | 11   | 2    | c/ Molho                    | 25      | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    | Tiras de Pimentão Misto     | 13      | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
| 04/08                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CAL     | CARB  | 05/08                         | CAL  | CARB | 06/08                                                                      | CAL  | CARB | 07/08                       | CAL     | CARB  |
| Queijo Frito Empanado                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 430     | 42    | Empanada de Enchilada de      | 300  | 36   | Hambúrguer /                                                               | 291  | 28   | Nuggets IN de Frango        | 242     | 16    |
| Pote c/ Molho Marinara                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40      | 7     | Frango                        |      |      | Cheeseburger                                                               | 325  | 29   | Palitos de Aipo &           | 11      | 2     |
| Grão-de-bico Torrado                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180     | 27    | c/ Molho                      | 25   | 5    | Mini Cenouras                                                              | 30   | 7    | Tomatinhos                  |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       | Batatas Onduladas             | 99   | 15   | c/ Ranch                                                                   | 200  | 2    | c/ Ranch                    | 200     | 2     |
| ITENS VEGETARIANOS ALTERNATIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      |                             |         |       |
| Nuggets Veg. <sup>v</sup> c/ Chips de Tortilha (323 cal/42 g carb) Sanduíche tipo "Uncrustable" de Manteiga de Amendoim & Geleia IN <sup>v</sup> (591 cal/64 g carb) (2)-Potes de Húmus <sup>v</sup> (220 cal/36 g carbs)<br>(2)-Bastões de Queijo (118 cal/2 g carbs) Bastão de Queijo & Húmus (169 cal/19g carbs) |         |       |                               |      |      |                                                                            |      |      |                             |         |       |
| Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina *Carne de Porco +Carne de Ave ^Vegano IN=Integral                                                                                                                                                                                                         |         |       |                               |      |      | Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas) |      |      |                             |         |       |
| Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.<br>FRUTA: Calorias 20-127 Carb. 7-33 LEITE 1% OU DESNATADO: Calorias 90-120 Carb. 13-20 LEITE DE SOJA: Calorias 140 Carb. 17                                                                                                                       |         |       |                               |      |      | • Pão de Hambúrguer: 140 / 27                                              |      |      |                             |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | • Pão de Cachorro-Quente: 130 / 26                                         |      |      |                             |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | • Chips de Tortilha: 110 / 19                                              |      |      |                             |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | • Pão: 78/15                                                               |      |      |                             |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | • Cereal Chex de Mirtilo: 240/44                                           |      |      |                             |         |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |       |                               |      |      | • Cereal Cheerios de Mel: 210/44                                           |      |      |                             |         |       |