



Cardápio mês Novembro 2022

| Composição | (05/12/2022) Segunda-feira | (06/12/2022) Terça-feira | (07/12/2022) Quarta-feira | (08/12/2022) Quinta-feira | (09/12/2022) Sexta-feira | (10/12/2022) Sábado |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Salada | Alface e cenoura ralada. (50g á 80g) | Alface e pepino (50g á 80g) | Mix de folhas e beterraba cozida (50g á 80g) | Alface e tomate (50g á 80g) | Couve e vinagrete (50g á 80g) | Almeirão e cenoura ralada (50g á 80g) |
| Prato principal | Linguiça (3 gomos -150g a 180g) | Filé de frango grelhado (2 unidades pequenas - 140g) | Almôndega ao molho vermelho (2 unidades grandes) | Bisteca suína (2 unidades médias -150 a 180g) | Feijoada (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, calabresa, carne suína (paleta), linguiça e temperos. | Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades – 140g) |
| Opções vegetarianas | Bolinho de grão de bico (100g) Ingredientes: Grão de bico, creme de cebola e molho de tomate. | Quibe de soja (2 unid. Médias – 180g) Ingredientes: Farinha de trigo, Proteína de soja e temperos. | Rocambole assado (100g) Ingredientes: Alho e óleo, Pts, farinha de trigo, temperos. | Lentilha com legumes (80g á 100g) Ingredientes: Lentilha, cenoura e vagem. | Feijoada vegetariana (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, abóbora verde, cenoura e temperos. | Berinjela à parmegiana (80g a 100g) Ingredientes: Berinjela, ovos, trigo, molho de tomate e muçarela |
| Guarnição | Macarrão ao molho vermelho (120g) Ingredientes: Massa, molho de tomate e temperos. | Purê de batata (100g) Ingredientes: Batata, leite, manteiga e creme de leite. | Chuchu refogado (100g) | Mandioca cozida (100g) | Farofa (80g) | Abóbora Cabotiá (100g) |
| Prato base | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) | Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g) |
| Sobremesa | Laranja (1 unidade) | Maçã (1 unidade) | Mamão (1 unidade) | Banana (1 unidade) | Laranja (1 unidade) | Melancia (1 unidade) |
| V.e.t. Total com proteína animal. | 835 Kcal | 948 Kcal | 787 Kcal | 766 Kcal | 865 Kcal | 789 Kcal |

| | | | | | | |
|------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|
| V.e.t. Total com proteína vegetal. | 945 Kcal | 943 Kcal | 1056 Kcal | 766 Kcal | 791 Kcal | 795Kcal |
|------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|

Obs: Segundo o TR só é permitido repetir a salada e prato base (arroz e feijão).

***portanto para repetir é necessário que o usuário passe pelo caixa para comprovar que o mesmo é usuário.**

***A fruta oferecida será servida uma (fruta/porção) por pessoa.**