

CARDÁPIO SEMANAL

	(13/05/2024) Segunda-feira	(14/05/2024) Terça-feira	(15/05/2024) Quarta-feira	(16/05/2024) Quinta-feira	(17/05/2024) Sexta-feira	(18/05/2024) Sábado
Salada	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e pepino (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Repolho e cenoura (50g á 80g)	Almeirão e beterraba (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas – 140g)	Pernil suíno (1 fatia média -140 a 150g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife Acebolado (1 unidade grande – 150g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)
Opções vegetarianas	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Quibe de pts com requeijão (2 unid. Médias – 180g) Ingredientes: Farinha de quibe, proteína de soja, muçarela, hortelã e requeijão.	Lentilha ao molho c/ manjericão (100g) Ingredientes: Lentilha, tomate e manjericão.	Panqueca verde com legumes (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve, cenoura e vagem.	Berinjela à parmegiana (80g a 100g) Ingredientes: Berinjela, ovo, trigo, molho de tomate e mussarela.	Hambúrguer de grão de bico (100g) Ingredientes: proteína de soja e creme de cebola.
Guarnição	Batata Palha (30g)	Abobora refogada (120g)	Mandioca (100g)	Macarrão (120g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.
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)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1043 kcal	1058 kcal	1019 kcal	1030 kcal	927 kcal	977 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1011 kcal	994 kcal	987 kcal	1025 kcal	1001 kcal	979 kcal



Nutricionistas responsáveis: Lys Harumi Crn nº41907 / Tereza Lima Crn ° 42568 / Barbara Germano Crn nº 53709

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.**