

CARDÁPIO SEMANAL

	(17/06/2024) Segunda-feira	(18/06/2024) Terça-feira	(19/06/2024) Quarta-feira	(20/06/2024) Quinta-feira	(21/06/2024) Sexta-feira	(22/06/2024) Sábado
Salada	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e pepino (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Almeirão e beterraba (50g á 80g)	Alface e tabule (quibe, tomate e pepino) (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)
Prato principal	Carne moída refogada (1 concha média)	Filé de Frango (2 unidades pequenas – 140g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Bobó de Frango (1 concha média) Ingredientes: Frango desfiado, mandioca, tomate, creme de leite.
Opções vegetarianas	Charuto de repolho c/ pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: repolho, proteína de soja e molho de tomate	Tomate recheado c/ pts (100g) Ingredientes: Pimentão, proteína de soja e mussarela.	Hambúrguer de grão de bico (100g – 1 unidade) Ingredientes: Grão de bico, creme de cebola e temperos.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, berinjela e molho de tomate.	Lentilha c/ legumes (100g) Ingredientes: lentilha, vagem, cenoura e temperos	Bobó de Vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite
Guarnição	Abobora refogada (100g)	Macarrão (120g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.	Farofa Colorida (100g)	Purê de batata (100g) Ingredientes: Batata, leite e manteiga.	Batata Palha (30g)
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)	laranja (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1114 kcal	1018 kcal	1020 kcal	1003 kcal	980 kcal	999 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1020 kcal	998 kcal	978 kcal	1031 kcal	1025 kcal	984 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.**