

CARDÁPIO SEMANAL

	(24/06/2024) Segunda-feira	(25/06/2024) Terça-feira	(26/06/2024) Quarta-feira	(27/06/2024) Quinta-feira	(28/06/2024) Sexta-feira	(29/06/2024) 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 Cenoura (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)
Prato principal	Filé de Frango (2 unidades pequenas – 140g)	Carne moída refogada (1 concha média)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Carne de panela (1 concha média)
Opções vegetarianas	Omelete c/ legumes (1 unidade – 100g) Ingredientes: Ovo, cenoura, vagem e pimentão.	Hambúrguer de ervilha (100g – 1 unidade) Ingredientes: ervilha, creme de cebola e molho de tomate.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, berinjela e molho de tomate.	Bolinho de feijão (100g – 1 unidade) Ingredientes: Feijão preto, farinha de mandioca, ovos e muçarela.	Almôndega de Grão de bico (1 unidade -100g) Ingredientes: grão de bico, creme de cebola e molho de tomate.	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.
Guarnição	Macarrão (120g)	Batata doce (100g)	Mandioca (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Seleta de legumes (100g)	Cuscuz (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)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Mamão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Melão (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1012 kcal	1018 kcal	1017 kcal	1011 kcal	998 kcal	983 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1021 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.**