



CARDÁPIO SEMANAL

	(29/07/2024) Segunda-feira	(30/07/2024) Terça-feira	(31/07/2024) Quarta-feira	(01/08/2024) Quinta-feira	(02/08/2024) Sexta-feira	(03/08/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e Pepino (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Almeirão e beterraba (50g á 80g)
Prato principal	Estrogonofe de carne (1 concha média)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)	Carne de panela (1 concha média)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Feijoada (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, carne de porco, linguiça, bacon e calabresa.
Opções vegetarianas	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Hambúrguer de grão de bico (100g) Ingredientes: grão de bico e creme de cebola	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Panqueca verde c/ PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: Proteína de soja, trigo, leite, ovos e molho de tomate.	Feijoada vegetariana (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, grão de bico, cenoura e palmito.
Guarnição	Cuscuz (100g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.	Mandioca (100g)	Chuchu Refogado (100g)	Macarrão (120g)	Farofa (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	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1120 kcal	1016 kcal	1003 kcal	1136 kcal	1014 kcal	999 kcal
V.e.t. Total com	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1025 kcal	984 kcal



proteína vegetal. Mab Lima COZINHA EMPRESARIAL						
--	--	--	--	--	--	--

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.**