

CARDÁPIO SEMANAL

	(08/07/2024) Segunda-feira	(09/07/2024) Terça-feira	(10/07/2024) Quarta-feira	(11/07/2024) Quinta-feira	(12/07/2024) Sexta-feira	(13/07/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g à 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g à 80g)	Alface e Pepino (50g à 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Almeirão e beterraba (50g à 80g)
Prato principal	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Filé de Frango (2 unidades pequenas – 140g)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)
Opções vegetarianas	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Almôndega de grão de bico (1 unidade -100g) Ingredientes: grão de bico, creme de cebola e molho de tomate.	Charuto de repolho c/ pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: repolho, proteína de soja e molho de tomate.	Pimentão c/ pts (100g) Ingredientes: Pimentão, proteína de soja e muçarela.	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Panqueca verde com Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve e proteína de soja.
Guarnição	Batata Palha (30g)	Farofa (100g)	Macarrão (120g)	Seleta de Legumes (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Batata doce (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.	1114 kcal	1012 kcal	999 kcal	1012 kcal	1025 kcal	997 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 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.**