

### CARDÁPIO SEMANAL

	(15/07/2024) Segunda-feira	(16/07/2024) Terça-feira	(17/07/2024) Quarta-feira	(18/07/2024) Quinta-feira	(19/07/2024) Sexta-feira	(20/07/2024) 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	Carne de panela (1 concha média)	Filé de Frango (2 unidades pequenas – 140g)	Bisteca Suína (2 unidades médias -150 a 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)
Opções vegetarianas	Pimentão c/ pts (100g)  <b>Ingredientes:</b> Pimentão, proteína de soja e muçarela.	Grão de bico com legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> Grão de bico, pimentão, cenoura e vagem.	Charuto de repolho c/ pts (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> repolho, proteína de soja e molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g)  <b>Ingredientes:</b> Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Berinjela à parmegiana (100g)  <b>Ingredientes:</b> Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Hambúrguer de proteína de soja (100g)  <b>Ingredientes:</b> proteína de soja e creme de cebola.
Guarnição	Mandioca (100g)	Macarrão (120g)	Farofa (100g)	Creme de milho (100g)  <b>Ingredientes:</b> milho verde, manteiga, leite e amido de milho.	Repolho c/ cenoura (100g)	Pirão de legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> 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	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.**