

CARDÁPIO SEMANAL

	(22/07/2024) Segunda-feira	(23/07/2024) Terça-feira	(24/07/2024) Quarta-feira	(25/07/2024) Quinta-feira	(26/07/2024) Sexta-feira	(27/07/2024) 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	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	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)	Bobó de Frango (1 concha média) Ingredientes: Frango desfiado, mandioca, tomate, creme de leite.
Opções vegetarianas	Pimentão c/ pts (100g) Ingredientes: Pimentão, proteína de soja e muçarela.	Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, pimentão, cenoura e vagem.	Charuto de repolho c/ pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: repolho, proteína de soja e molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Bobó de Vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.
Guarnição	Abobora refogada (100g)	Macarrão (120g)	Mandioca (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Cuscuz (100g)	Batata Chips (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	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
%e.t. Total com proteína animal.	1114 kcal	1012 kcal	999 kcal	1012 kcal	1025 kcal	997 kcal
%e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1025 kcal	984 kcal