

CARDÁPIO SEMANAL

	(19/08/2024) Segunda-feira	(20/08/2024) Terça-feira	(21/08/2024) Quarta-feira	(22/08/2024) Quinta-feira	(23/08/2024) Sexta-feira	(24/08/2024) 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	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas – 140g)	Paleta Suína em cubos (2 unidades médias -150 a 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Linguíça (3 gomos – 150/180g)
Opções vegetarianas	Panqueca verde com Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve e proteína de soja.	Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.	Bolinho de Feijão (100g) Ingredientes: feijão, trigo, ovos, temperos.	Almôndega de ervilha (1 unidade – 100g) Ingredientes: ervilha, trigo, temperos e molho de tomate.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Tomate recheado c/ pts (100g) Ingredientes: Tomate, cebola e soja e muçarela.
Guarnição	Batata doce (100g)	Macarrão ao molho vermelho (120g)	Mandioca (100g)	Creme de milho (100g) Ingredientes: leite, manteiga, trigo, milho verde e caldo de legumes.	Farofa (100g)	Seleta de legumes (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.	1014 kcal	1021 kcal	1125 kcal	1188 kcal	1014 kcal	999 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1025 kcal	984 kcal



Mob Lima

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.**