

CARDÁPIO SEMANAL

	(05/08/2024) Segunda-feira	(06/08/2024) Terça-feira	(07/08/2024) Quarta-feira	(08/08/2024) Quinta-feira	(09/08/2024) Sexta-feira	(10/08/2024) 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 de panela (1 concha média)	Filé de Frango ao molho mostarda (2 unidades pequenas – 140g)	Paleta Suína (1 fatia média -140 a 150g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas – 140g)	Bife ao molho (1 unidade grande – 150g)	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.
Opções vegetarianas	Almondega de lentilha (1 unidade -100g) Ingredientes: Lentilha, creme de cebola e molho de tomate.	Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, cenoura, vagem e pimentão.	Torta de Legumes (1 unidade – 100g)	Panqueca verde c/ PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: Proteína de soja, trigo, leite, ovos e molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.
Guarnição	Mandioca (100g)	Farofa de banana (100g)	Macarrão ao molho vermelho (120g)	Abobora (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Batata Palha (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)
V.e.t. Total com proteína animal.	1120 kcal	1016 kcal	1003 kcal	1136 kcal	1014 kcal	999 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.**