

CARDÁPIO SEMANAL

	(26/08/2024) Segunda-feira	(27/08/2024) Terça-feira	(28/08/2024) Quarta-feira	(29/08/2024) Quinta-feira	(30/08/2024) Sexta-feira	(31/08/2024) 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 moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas – 140g)	Carne de panela (1 concha média)	Filé de Frango ao molho mostarda (2 unidades pequenas – 140g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.
Opções vegetarianas	Panqueca verde com legumes (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve, cenoura e vagem.	Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Almôndega de ervilha (1 unidade – 100g) Ingredientes: ervilha, trigo, temperos e molho de tomate.	Torta de legumes (1 pedaço - 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovo, cenoura, batata e vagem.	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: grão de bico, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos. .
Guarnição	Batata doce (100g)	Chuchu Refogado (100g)	Mandioca (100g)	Abobora refogada (100g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.	Cuscuz (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



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.**