

CARDÁPIO SEMANAL

	(30/09/2024) Segunda-feira	(01/10/2024) Terça-feira	(02/10/2024) Quarta-feira	(03/10/2024) Quinta-feira	(04/10/2024) Sexta-feira	(05/10/2024) 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)	Alface e Beterraba (50g à 80g)
Prato principal	Carne de Panela (1 concha média)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas – 140g)	Linguiça (3 gomos / 150 - 180g)	Bobó de Frango (1 concha média) Ingredientes: Frango desfiado, mandioca, tomate, creme de leite.	Bife acebolado (1 unidade grande -150g)	Coxa Sobrecoxa assado (2 unidades pequenas- 140g)
Opções vegetarianas	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Panqueca de Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovo, proteína de soja.	Bobó de Vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Lentilha c/ legumes (100g) Ingredientes: lentilha, vagem, cenoura e temperos.
Guarnição	Mandioca (100g)	Farofa Colorida (100g)	Macarrão (120g)	Batata Palha (30g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Purê de Batata (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.	1020 kcal	1014 kcal	999 kcal	1119 kcal	1101 kcal	1016 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1025 kcal	1014 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.**