

CARDÁPIO SEMANAL

	(09/09/2024) Segunda-feira	(10/09/2024) Terça-feira	(11/09/2024) Quarta-feira	(12/09/2024) Quinta-feira	(13/09/2024) Sexta-feira	(14/09/2024) 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)	Alface 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 (2 unidades médias -150 a 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas- 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande -150g)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)
Opções vegetarianas	Panqueca de Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovo, proteína de soja.	Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.	Almôndega de ervilha (1 unidade – 100g) Ingredientes: ervilha, trigo, temperos e molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Berinjela recheada c/ Pts (1 unidade - 100g)
Guarnição	Abobora refogada (100g)	Macarrão (120g)	Mandioca (100g)	Polenta (100g)	Farofa Colorida (100g)	Repolho com cenoura (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.	1016 kcal	1020 kcal	1119 kcal	1188 kcal	1014 kcal	1014 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.**