

### CARDÁPIO SEMANAL

	(16/09/2024) Segunda-feira	(17/09/2024) Terça-feira	(18/09/2024) Quarta-feira	(19/09/2024) Quinta-feira	(20/09/2024) Sexta-feira	(21/09/2024) 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	Estrogonofe de carne (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas – 140g)	Linguiça (3 gomos / 150 - 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas- 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande -150g)	Feijoada (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Feijão preto, carne de porco, linguiça, bacon e calabresa.
Opções vegetarianas	Estrogonofe vegetariano (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	Almôndega de ervilha (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> ervilha, trigo, temperos e molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g)  <b>Ingredientes:</b> Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Charuto de repolho c/ pts (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> repolho, proteína de soja e molho de tomate	Feijoada vegetariana (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Feijão preto, grão de bico, cenoura e palmito
Guarnição	Batata palha (30g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Mandioca (100g)	Creme de Milho (1 concha – 100g)  <b>Ingredientes:</b> leite, manteiga, milho verde e amido de milho.	Batata Doce (100g)	Farofa (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.**