

CARDÁPIO SEMANAL

	(23/09/2024) Segunda-feira	(24/09/2024) Terça-feira	(25/09/2024) Quarta-feira	(26/09/2024) Quinta-feira	(27/09/2024) Sexta-feira	(28/09/2024) 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)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas- 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande -150g)	Carne de Panela (1 concha média)
Opções vegetarianas	Grão de bico c/ legumes (100g) Ingredientes: Grão de bico, vagem, cenoura e temperos	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Hambúrguer de proteína de soja (100g) Ingredientes: proteína de soja e creme de cebola.	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Berinjela à parmegiana (80g a 100g) Ingredientes: Berinjela, ovo, trigo, molho de tomate e mussarela.
Guarnição	Cuscuz (100g)	Macarrão (120g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.	Abobrinha refogada (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Mandioca (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.**