

CARDÁPIO SEMANAL

	(04/11/2024) Segunda-feira	(05/11/2024) Terça-feira	(06/11/2024) Quarta-feira	(07/11/2024) Quinta-feira	(08/11/2024) Sexta-feira	(09/11/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e Tabule (tomate, pepino e quibe) (50g á 80g)	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas)	Linguiça (3 gomos / 150 - 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho vermelho (2 unidades pequenas- 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)
Opções vegetarianas	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Hambúrguer de grão de bico (100g – 1 unidade) Ingredientes: Grão de bico, creme de cebola e temperos.	Lentilha c/ legumes (100g) Ingredientes: lentilha, vagem, cenoura e temperos.	. Escondidinho de pts (100g) Ingredientes: mandioca, proteína de soja, molho vermelho e muçarela.	Almondega de pts. (1 unidade -100g) Ingredientes: Proteína de soja, creme de cebola, molho de tomate.
Guarnição	Batata Palha (30g)	Macarrão (120g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Polenta (100g)	Farofa (100g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, pimentão, vagem, caldo de legumes e farinha de mandioca.
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	Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Banana (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1030 kcal	1011 kcal	999 kcal	1098 kcal	1020 kcal	1014 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1119 kcal	1011 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.**