

CARDÁPIO SEMANAL

	(28/10/2024) Segunda-feira	(29/10/2024) Terça-feira	(30/10/2024) Quarta-feira	(31/10/2024) Quinta-feira	(01/11/2024) Sexta-feira	(02/11/2024) 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)	FERIADO
Prato principal	Carne de panela (1 concha média)	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	FERIADO
Opções vegetarianas	Torta de legumes (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: cenoura, batata, vagem, trigo, ovos e fermento.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Grão de bico c/ legumes (100g) Ingredientes: grão de bico, vagem, cenoura e temperos	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	. Panqueca de Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovo, proteína de soja.	FERIADO
Guarnição	Abobora refogada (100g)	Cuscuz (100g)	Batata doce (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Farofa (120g)	FERIADO
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)	FERIADO
Sobremesa	Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	FERIADO
V.e.t. Total com proteína animal.	1030 kcal	1011 kcal	999 kcal	1098 kcal	1020 kcal	FERIADO
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1119 kcal	FERIADO



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.**