

CARDÁPIO SEMANAL

	(21/10/2024) Segunda-feira	(22/10/2024) Terça-feira	(23/10/2024) Quarta-feira	(24/10/2024) Quinta-feira	(25/10/2024) Sexta-feira	(26/10/2024) 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 beterraba (50g á 80g)
Prato principal	Carne de panela (1 concha média)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas - 140g)	Bisteca Suína ao molho barbecue (2 unidades médias -150 a 180g)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Feijoada (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, carne de porco, linguiça, bacon e calabresa.
Opções vegetarianas	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, hortelã e cebola.	Hambúrguer de ervilha (100g) Ingredientes: ervilha e creme de cebola.	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.	Feijoada vegetariana (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, grão de bico, cenoura e palmito.
Guarnição	Abobora refogada (100g)	Polenta (100g)	Chuchu Refogado (100g)	Macarrão (120g)	Batata Doce (100g)	Cuscuz (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	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	1002 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	1119 kcal	1119 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.**