

### CARDÁPIO SEMANAL

	(14/10/2024) Segunda-feira	(15/10/2024) Terça-feira	(16/10/2024) Quarta-feira	(17/10/2024) Quinta-feira	(18/10/2024) Sexta-feira	(19/10/2024) 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 beterraba (50g á 80g)	Alface e beterraba (50g á 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)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (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)  <b>Ingredientes:</b> Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Berinjela à parmegiana (100g)  <b>Ingredientes:</b> Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Lentilha c/ legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> lentilha, vagem, cenoura e temperos	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g)  <b>Ingredientes:</b> Farinha de Quibe, soja, hortelã e cebola.	. Panqueca de Pts (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> trigo, leite, ovo, proteína de soja.	Hambúrguer de proteína de soja (100g)  <b>Ingredientes:</b> proteína de soja e creme de cebola.
Guarnição	Batata Palha (30g)	Macarrão (120g)	Mandioca (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Farofa (100g)	Pirão de legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> 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.	1028 kcal	1006 kcal	1013 kcal	1124 kcal	1019 kcal	1120 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.**