

### CARDÁPIO SEMANAL

	(07/10/2024) Segunda-feira	(08/10/2024) Terça-feira	(09/10/2024) Quarta-feira	(10/10/2024) Quinta-feira	(11/10/2024) Sexta-feira	(12/10/2024) 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)	FERIADO	FERIADO
Prato principal	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Coxa Sobrecoxa assada (2 unidades pequenas - 140g)	Bisteca Suína Acebolada 2 unidades médias (150 a 180g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	FERIADO	FERIADO
Opções vegetarianas	Almondega de pts. (1 unidade -100g)  <b>Ingredientes:</b> Proteína de soja, creme de cebola, molho de tomate.	Ratatouille (100g)  <b>Ingredientes:</b> Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Panqueca de Pts (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> trigo, leite, ovo, proteína de soja.	Lentilha c/ legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> lentilha, vagem, cenoura e temperos.	FERIADO	FERIADO
Guarnição	Farofa Colorida (100g)	Macarrão (120g)	Mandioca (100g)	Batata Doce (100g)	FERIADO	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)	FERIADO	FERIADO
Sobremesa	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	FERIADO	FERIADO
V.e.t. Total com proteína animal.	1020 kcal	1014 kcal	999 kcal	1119 kcal	FERIADO	FERIADO
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	FERIADO	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.**