



CARDÁPIO SEMANAL

	(25/11/2024) Segunda-feira	(26/11/2024) Terça- feira	(27/11/2024) Quarta-feira	(28/11/2024) Quinta-feira	(29/11/2024) Sexta- feira	(30/11/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e Tabule (tomate, pepino e quibe) (50g á 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Carne de panela (1 concha média)	Filé de Frango grelhado (2 unidades pequenas – 140g)	Bisteca Suína (2 unidades médias -150 a 180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.
Opções vegetarianas	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate.	Lentilha com legumes (100g) Ingredientes: Lentilha, cenoura, vagem e pimentão.	Berinjela à parmegiana (100g) Ingredientes: Berinjela, farinha de rosca, ovo, molho de tomate e muçarela.	Almondega de grão de bico (1 unidade -100g) Ingredientes: grão de bico, creme de cebola, molho de tomate.	Torta de legumes (1 unidade – 100g) Ingredientes: leite, trigo, ovos, cenoura, vagem, batata e mussarela.	Panqueca de legumes (1 unidade – 100g) Ingredientes: leite, trigo, ovos, cenoura, vagem e abobora.
Guarnição	Macarrão (120g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Mandioca (100g)	Abobora refogada (100g)	Batata doce (100g)	Farofa colorida (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.	1021 kcal	1101 kcal	1003 kcal	1048 kcal	984 kcal	1012 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	999 kcal	1014 kcal	1034 kcal	1078 kcal	1015 kcal



Nutricionistas responsáveis: Lys Harumi Crn nº41907 / Barbara Germano Crn nº 53709

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.**