

CARDÁPIO SEMANAL

	(18/11/2024) Segunda-feira	(19/11/2024) Terça-feira	(20/11/2024) Quarta-feira	(21/11/2024) Quinta-feira	(22/11/2024) Sexta-feira	(23/11/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	FERIADO	Alface e Tabule (tomate, pepino e quibe) (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas)	Linguiça (3 gomos / 150 - 180g)	FERIADO	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas 140g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Filé de peixe empanado (1 filé grande -150g)
Opções vegetarianas	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	Charuto de repolho c/ pts (100g) Ingredientes: repolho, proteína de soja e molho de tomate.	FERIADO	Almondega de pts. (1 unidade -100g) Ingredientes: Proteína de soja, creme de cebola, molho de tomate.	Quibe de soja (2 unid. Médias -180g) Ingredientes: Farinha de Quibe, soja, muçarela, hortelã e cebola.	Hambúrguer de grão de bico (100g – 1 unidade) Ingredientes: Grão de bico, creme de cebola e temperos.
Guarnição	Repolho c/ cenoura (100g)	Seleta de legumes (100g) Ingredientes: cenoura, batata e vagem.	FERIADO	Macarrão (120g)	Batata doce (100g)	Pirão de legumes (100g) Ingredientes: 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)	FERIADO	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)	FERIADO	Melancia (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Banana (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1030 kcal	1011 kcal	FERIADO	1098 kcal	1011kcal	1014 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	FERIADO	1030 kcal	1102 kcal	1011 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.**