

CARDÁPIO SEMANAL

	(02/12/2024) Segunda-feira	(03/12/2024) Terça-feira	(04/12/2024) Quarta-feira	(05/12/2024) Quinta-feira	(06/12/2024) Sexta-feira	(07/12/2024) 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 tomate (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Filé de Frango grelhado (2 unidades pequenas – 140g)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas 140g)	Estrogonofe de carne (1 concha média) Ingredientes: Carne vermelha, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Feijoada (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, carne de porco, linguiça, bacon e calabresa.
Opções vegetarianas	Panqueca verde com Pts (1 unidade – 100g) Ingredientes: trigo, leite, ovos, couve e proteína de soja.	Lentilha com legumes (100g) Ingredientes: Lentilha, cenoura, vagem e pimentão.	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	Almondega de grão de bico (1 unidade -100g) Ingredientes: grão de bico, creme de cebola, molho de tomate.	Estrogonofe vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	Feijoada vegetariana (1 concha média) Ingredientes: Feijão preto, grão de bico, cenoura e palmito.
Guarnição	Macarrão (120g)	Repolho c/ cenoura (100g)	Abobora refogada (100g)	Polenta (100g)	Batata Palha (30g)	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



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.**