

### CARDÁPIO SEMANAL

	(11/11/2024) Segunda-feira	(12/11/2024) Terça-feira	(13/11/2024) Quarta-feira	(14/11/2024) Quinta-feira	(15/11/2024) Sexta-feira	(16/11/2024) 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)	FERIADO	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Carne de Panela (1 concha média)	Filé de Frango acebolado (2 unidades pequenas)	Paleta suína cozida (2 unidades médias -150 a 180g)	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	FERIADO	Bobó de Frango (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Frango desfiado, mandioca, tomate, creme de leite.
Opções vegetarianas	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	Lentilha com legumes (100g)  <b>Ingredientes:</b> Lentilha, cenoura, vagem e pimentão.	Hambúrguer de grão de bico (1 unidade – 100g)  <b>Ingredientes:</b> Grão de bico, creme de cebola e temperos.	Almondega de pts. (1 unidade -100g)  <b>Ingredientes:</b> Proteína de soja, creme de cebola, molho de tomate.	FERIADO	Bobó de Vegetariano (1 concha média)  <b>Ingredientes:</b> Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite. .
Guarnição	Mandioca (100g)	Macarrão (120g)	Farofa colorida (100g)	Batata doce (100g)	FERIADO	Batata Palha (30g)
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	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)
Sobremesa	Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melão (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	FERIADO	Banana (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	1030 kcal	1011 kcal	999 kcal	1098 kcal	FERIADO	1014 kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	1018 kcal	989 kcal	1002 kcal	1030 kcal	FERIADO	1011 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.**