



CARDÁPIO SEMANAL

	(09/12/2024) Segunda-feira	(10/12/2024) Terça-feira	(11/12/2024) Quarta-feira	(12/12/2024) Quinta-feira	(13/12/2024) Sexta-feira	(14/12/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g á 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e Beterraba	Alface e tomate (50g á 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 (1 fatia média -140 a 150g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas 140g)	Bife Acebolado (1 unidade grande – 150g)	Coxa Sobrecoxa assado (2 unidades pequenas 140g)
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.	Ratatouille (100g) Ingredientes: Abobora, tomate, pimentão, molho de tomate	Almondegas de pts. (1 unidade -100g) Ingredientes: Proteína de soja, creme de cebola, molho de tomate.	. Grão de bico com legumes (100g) Ingredientes: grão de bico, cenoura, vagem e pimentão	Pimentão recheado com PTS (1 unidade – 100g) Ingredientes: pimentão verde, proteína de soja e mussarela.
Guarnição	Mandioca (100g)	Macarrão (120g)	Abobora refogada (100g)	Polenta (100g)	Farofa colorida (100g)	Seleta de legumes (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.**