

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) | Seleto 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 |



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.**