

CARDÁPIO SEMANAL

	(16/12/2024) Segunda-feira	(17/12/2024) Terça-feira	(18/12/2024) Quarta-feira	(19/12/2024) Quinta-feira	(20/12/2024) Sexta-feira	(21/12/2024) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g à 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g à 80g)	Alface e Beterraba	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g à 80g)
Prato principal	Carne de Panela (1 concha média)	Filé de Frango grelhado (2 unidades pequenas – 140g)	Linguiça (3 gomos – 150/180g)	Coxa Sobrecoxa ao molho (2 unidades pequenas 140g)	Carne moída refogada (2 ½ colh. arroz cheias)	Bobó de Frango (1 concha média) Ingredientes: Frango desfiado, mandioca, tomate, creme de leite.
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	Almondega 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	Bobó de Vegetariano (1 concha média) Ingredientes: Grão de bico, mandioca, tomate, creme de leite.
Guarnição	Mandioca (100g)	Macarrão (120g)	Abobora refogada (100g)	Polenta (100g)	Farofa colorida (100g)	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)	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.**