

### CARDÁPIO SEMANAL

	(10/02/2025) Segunda-feira	(11/02/2025) Terça-feira	(12/02/2025) Quarta-feira	(13/02/2025) Quinta-feira	(14/02/2025) Sexta-feira	(15/02/2025) Sábado
Salada	Alface e beterraba (50g á 80g)	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)	Alface e Beterraba	Alface e tomate (50g à 80g)	Alface e Cenoura (50g á 80g)
Prato principal	Estrogonofe de carne (1 concha média)	Filé de Frango grelhado (2 unidades pequenas – 140g)	Paleta Suína (2 unidades médias -150 a 180g)	Bife acebolado (1 unidade grande – 150g)	Filé de Frango empanado (2 unidades pequenas – 140g)	Coxa Sobrecoxa assado (2 unidades pequenas 140g)
Opções vegetarianas	Estrogonofe vegetariano (1 concha média)	Lentilha com legumes (100g)	Pimentão recheado com pts (100g)	Hambúrguer de grão de bico (100g)	Berinjela à parmegiana (80g a 100g)	Charuto de Pts (1 unid. Média -100g)
	<b>Ingredientes:</b> Proteína de soja, mostarda, ketchup, creme de leite e temperos.	<b>Ingredientes:</b> Lentilha, cenoura, vagem e pimentão.	<b>Ingredientes:</b> pimentão verde, proteína de soja e mussarela.	<b>Ingredientes:</b> grão de bico, creme de cebola e molho de tomate.	<b>Ingredientes:</b> Berinjela, ovo, trigo, molho de tomate e mussarela.	<b>Ingredientes:</b> Repolho, proteína de soja e molho vermelho.
Guarnição	Batata Palha (30g)	Macarrão (120g)	Mandioca (100g)	Abobora refogada (100g)	Repolho c/ cenoura (100g)	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



Nutricionistas responsáveis: Lys Harumi Crn nº41907

**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.**