



# Cardápio do R.U - CPAN

Empresa Responsável: M A B LIMA - Cozinha Empresarial



COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 10/10/2022	3ª FEIRA 11/10/2022	4ª FEIRA 12/10/2022	5ª FEIRA 13/10/2022	6ª FEIRA 14/10/2022
SALADA	Mix de folhas Tomate e cebola (50 a 80g)	Mix de folhas Vinagrete (50 a 80g)	FERIADO	Mix de folhas Cenoura ralada (50 a 80g)	Mix de folhas Salada de feijão branco (50 a 80g)
PRATO PRINCIPAL	Bife à rolê de frango (1 unidade grande) (150g)	Almôndega ao sugo (2 unidades grandes) (140g)	FERIADO	Sobrecoxa (140g)	Bife acebolado (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Escondidinho de Legumes Ingredientes: Batata, ervilha, vagem, cenoura e azeite. (140g)	Bolinho de grão-de- bico (2 unidades grandes) Ingredientes: grão- de-bico, tomate, cebola e azeite (140g)	FERIADO	Charuto de repolho Ingredientes: Proteína texturizada de soja, molho de tomate e cheiro-verde (140g)	Arroz carreteiro vegetariano Ingredientes: Proteína texturizada de soja, ervilha, milho e cheiro-verde (140g)
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo (100g)	Batata Sauté Ingredientes: Cheiro- verde, azeite (100g)	FERIADO	Purê de batata (100g)	Chips de batata- inglesa (90g)
PRATO BASE	Arroz branco Arroz integral Feijão com caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão com caldo	FERIADO	Arroz branco Arroz integral Feijão com caldo	Arroz branco Arroz integral Feijão com caldo
SOBREMESA	Melancia (100g)	Melão (100g)	FERIADO	Melancia (100g)	Laranja (100g)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	908 kcal	983 kcal	FERIADO	942 kcal	979 kcal
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	812 kcal	964 kcal	FERIADO	793 kcal	956 kcal

