



Cardápio do R.U - CPAN

Empresa Responsável: M A B LIMA - Cozinha Empresarial



COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 13/03/2023	3ª FEIRA 14/03/2023	4ª FEIRA 15/03/2023	5ª FEIRA 16/03/2023	6ª FEIRA 17/03/2023
SALADA	Repolho Cenoura ralada (80g)	Mix de folhas Batata doce (80g)	Repolho Beterraba cozida (80g)	Mix de folhas Tomate (80g)	Repolho Beterraba ralada (80g)
PRATO PRINCIPAL	Coxa e sobrecoxa assadas (140g)	Carne moída à jardineira (140g)	Pernil suíno ao molho shoyu (140g)	Frango xadrez (140g)	Carne de panela ao cubo (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Soja em grãos colorida (milho, ervilha, cenoura e tempero verde) (140g)	Grão-de-bico com ervilha (140g)	Bolinho de grão-de- bico (140g)	Lentilha com cenoura refogada (140g)	Escondidinho de carne de soja (140g)
GUARNIÇÃO	Polenta (80g)	Farofa de cenoura (80g)	Mandioca cozida (90g)	Purê de abóbora (100g)	Macarrão alho e óleo (90g)
PRATO BASE	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão c/ caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão c/ caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão c/ caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão c/ caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão c/ caldo (150g)
SOBREMESA	Laranja (100g)	Melancia (100g)	Abacaxi (100g)	Melancia (100g)	Laranja (100g)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	1014 cal	928 cal	1056 cal	1028 cal	989 cal
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	819 kcal	818 cal	881 cal	810 cal	859 cal

