



# Cardápio do R.U - CPAN

Empresa Responsável: M A B LIMA - Cozinha Empresarial



COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 20/03/2023	3ª FEIRA 21/03/2023	4ª FEIRA 22/03/2023	5ª FEIRA 23/03/2023	6ª FEIRA 24/03/2023
SALADA	Mix de folhas Cenoura ralada (80g)	Mix de folhas Beterraba ralada (80g)	Mix de folhas Chuchu cozido (80g)	Mix de folhas Tomate e pepino (80g)	Mix de folhosos Cenoura ralada (80g)
PRATO PRINCIPAL	Linguiça assada (140g)	Filé de frango (140g)	Carne moída (140g)	Coxa e sobrecoxa (140g)	Isca de carne acebolada (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Picadinho vegano (140g)	Grão-de-bico refogado (140g)	Proteína de soja ao molho (140g)	Berinjela com proteína (140g)	Lentilha refogada (140g)
GUARNIÇÃO	Farofa com banana da terra (80g)	Batata salteada (80g)	Macarrão ao molho (90g)	Polenta (100g)	Mandioca (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)	Melão (100g)	Melancia (100g)	Laranja (100g)	Melancia (100g)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	820 cal	828 cal	852 cal	900 cal	890 cal
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	818 kcal	710 cal	881 cal	818 cal	709 cal

