

CARDÁPIO SEMANAL – RESTAURANTE ENGLOBAK MS

27/10/25 a 31/10/25

Dia	Salada 1	Salada 2	Pratos-Base	Guarnição	Prato Principal	Vegetariano	Sobremesa	V.E.T Total com proteína Animal	V.E.T Total com proteína Vegetal
Segunda (27/10)	Mix de Folhas	Beterraba Cozida	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Batata Palha	Strogonoff Bovino	Strogonoff de Grão-de-Bico com Leite de Coco	Melancia	896 CAL	848CAL
Terça (28/10)	Alface	Cenoura Ralada	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Creme de Milho	Isca de Frango	Omelete de Forno	Laranja	864 CAL	867 CAL
Quarta (29/10)	Acelga	Chuchu Cozido	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Abóbora Cabotiá	Carne de Panela	Bolinho de PTS	Mamão	917 CAL	845 CAL
Quinta (30/10)	Pepino	Abobrinha em Julienne	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Legumes Salteados	Escondidinho de Frango	Escondidinho de Legumes	Melão	848 CAL	839 CAL
Sexta (31/10)	Salada Cremosa de Cenoura	Salada de Couve	Arroz com Lentilha Arroz Integral Feijão Preto	Farofa de Cebola Caramelizada	Carne Bovina Grelhada	Quibe Vegetariano	Banana	912 CAL	850 CAL

Elaborado por: Caio Henrique de Castro Mendes - Nutricionista - CRN-9: 33910.

CAFÉ DA MANHÃ 27/10 a 31/10

Dia	BEBIDAS	PANIFICAÇÃO	Gordura	Complemento 1	Complemento 2	Fruta	Achocolatado
Segunda (27/10)	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	Queijo mussarela (40g)	Melancia	Achocolatado solúvel pó (20g)
Terça (28/10)	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Laranja	Achocolatado solúvel pó (20g)
Quarta (29/10)	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade Ou Pão de Milho	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	Presunto (40g)	Mamão	Achocolatado solúvel pó (20g)
Quinta (30/10)	Café (100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade Ou Bolo de Fubá	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	-	Melão	Achocolatado solúvel pó (20g)
Sexta (31/10)	Café(100ml) OU Chá Mate(180ml) Leite (180ml)	Pão Francês 1 unidade	Creme Vegetal 15g	Ovo Mexido (50g)	Queijo mussarela (40g)	Maçã	Achocolatado solúvel pó (20g)