



**Nutricenter**

**EMPRESA: NUTRICENTER**

COMPOSIÇÃO	2ª FEIRA 17/03/2024	3ª FEIRA 18/03/2024	4ª FEIRA 19/03/2024	5ª FEIRA 20/03/2024	6ª FEIRA 21/03/2024
SALADA	SALADAS (80G)	SALADAS (80G)	SALADAS (80G)	SALADAS (80G)	SALADAS (80G)
PRATO PRINCIPAL	CARNE MOÍDA AO SUGO (140G)	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO (140G)	ALMÔNDEGAS BOVINA (140G)	COXA E SOBRECOXA ASSADA (140G)	STROGONOFF DE FRANGO (100G)
OPÇÕES VEGETARIANAS	LENTILHA (140G)	BOLINHO DE GRÃO DE BICO (140G)	KIBE VEGANO (140G)	CARNE MOÍDA DE SOJA (140G)	HAMBÚRGUER ERVILHA (100G)
GUARNIÇÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO (100G)	FAROFA (100G)	POLENTA CREMOSA (100G)	MASSA COM ERVAS (90G)	LEGUMES SAUTÉ (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)
SOBREMESA	FRUTA (100G)	FRUTA (100G)	FRUTA (100G)	FRUTA (100G)	FRUTA (100G)
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA ANIMAL	875 CAL	870 CAL	855 CAL	832 CAL	875 CAL
V.E.T. TOTAL COM PROTEINA VEGETAL	852 CAL	825 CAL	820 CAL	809 CAL	825 CAL