



**SALADA ALMOÇO**

Denominação	Preparação	Especificação	Incidência	Quantidade final de cada um dos dois Componentes (em g)
Folhosos	Picado Cru	Acelga/Couve	10	30g
		Almeirão	3	
		Alface (crespa/americana/lisa)	10	
		Mostarda/Agrião/Chicória/Rúcula	6	
Legumes	Ralado cru	Beterraba	8	40g
		Cenoura		
	Picado Cru	Rabanete		5
		Tomate		
		Vinagrete (Tomate, cebola e pimentão)	2	
	Picados Cozidos	Abóbora	14	45g
		Abobrinha		
		Baroa		
		Batata		
		Beterraba		
		Brócolis		
		Cenoura		
		Chuchu		
		Couve-flor		
		Ervilha		
		Espinafre		
		Milho verde		
		Vagem		
		Frutas		
Melancia				
Compostas		Salpicão	1	80g

**Observação:** No dia em que o cardápio apresentar salada composta, não haverá necessidade de outra salada para compor o cardápio. Cebola, cheiro verde, pimentão não serão considerados como componentes de salada.