



ALMOÇO

Composição	(29/09/2025) Segunda-feira	(30/09/2025) Terça-feira	(01/10/2025) Quarta-feira	(02/10/2025) Quinta-feira	(03/10/2025) Sexta-feira	(04/10/2025) Sábado
SALADA	Alface, tomate, rúcula. (50g á 80g)	Salada tropical, couve (50g á 80g)	Cenoura, tomate, cebola marinada. (50g á 80g)	Repolho roxo, repolho verde, tomate. (80g á 80g)	Alface, couve, cebola roxa. (50g á 80g)	Mix de legumes, mix de folhas (50g á 80g)
PRATO PRINCIPAL	Carne moída á primavera: Carne moída 80g Milho 10g Ervilha 10g (140g)	Coxa de frango frita (150g)	Bisteca ao molho de abacaxi (150g)	Bife acebolado (120g)	Filé de frango grelhado com cebola (140g)	Carne de panela (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Pts á primavera (100g á 120g)	Quibe com Pts (80g á 100g)	Cabotia refogada com Pts (120g)	Charuto de repolho e Pts (80g á 100g)	Ovos fritos (80g á 100g)	Almondegas vegetariana ao molho (100g)
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo (100g)	Creme de milho (100g)	Batata rústica: Corte meia lua 3x35gr (com casca) (80g á 100g)	Polenta cremosa (100g)	Feijão tropeiro (80g á 100g)	Farofa de couve: F. de mandioca 20gr Couve 15gr (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)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)
SOBREMESA	Maçã (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Maçã (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	2,034Kcal	885 Kcal	787 kcal	815,4 Kcal	780,7 Kcal	773,2 Kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	897,25 kcal	915 Kcal	1076 kcal	844,1 Kcal	794,0Kcal	807,7 Kcal

Obs: Segundo o TR só é permitido repetir a salada e prato base (arroz e feijão).

*portanto para repetir é necessário que o aluno cadastrado passe pelo caixa para comprovar que o mesmo faz parte do programa.

*A fruta oferecida será servida uma (fruta/porção) por pessoa.