



ALMOÇO

Composição	(22/09/2025) Segunda-feira	(23/09/2025) Terça-feira	(24/09/2025) Quarta-feira	(25/09/2025) Quinta-feira	(26/09/2025) Sexta-feira	(27/09/2025) Sábado
SALADA	Alface, beterraba, cenoura. (50g á 80g)	Alface, Couve, tomate. (50g á 80g)	Alface, rúcula e tomate (50g á 80g)	Alface Tabule, tomate (80g á 80g)	Alface, repolho colorido, (50g á 80g)	Alface, couve, tomate. (50g á 80g)
PRATO PRINCIPAL	Linguíça com cebola (140g)	Fricassê de frango (150g)	Almondegas (120g)	Carne suína frita (140g)	Filé de frango grelhado (140g)	Carne de panela (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Quibe veg. (100g á 120g)	Lentilha refogada (80g á 100g)	Tomate recheado (120g)	Proteína de soja com legumes (80g á 100g)	Omelete vegetariana (80g á 100g)	Pirão de legumes (100g)
GUARNIÇÃO	Macarrão no molho branco (100g)	Farofa de cebola (100g)	Batata sauté (80g á 100g)	Macarrão alho e óleo (100g)	(80g á 100g)	Lentilha refogada (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	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (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.