



JANTA

| 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 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| SALADA | Alface, beterraba, cenoura. (50g á 80g) | Couve, repolho colorido. Cebola marinada (50g á 80g) | Pepino japonês, tomate, (50g á 80g) | Alface, repolho colorido com cheiro verde (50g á 80g) | Salada colorida, mix de folhas |
| PRATO PRINCIPAL | Coxa ao molho (150g) | Costelinha suína ao molho barbecue (150g) | Fricassê de frango (120g) | Pernil frita (150g) | Strogonaff de carne (140g) |
| OPÇÕES VEGETARIANAS | Escondidinha de proteína de soja (80 á 100g) | Macarrão de abobrinha com proteína de soja (80g á 100g) | Almondega de lentilha com proteína de soja (120g) | Proteína de soja com legumes (80g á 100g) | Bolinho de brócolis com proteína de soja (80g á 100g) |
| GUARNIÇÃO | Polenta cremosa (100g) | Farofa de banana (100g) | Espaguete alho e óleo (80g á 100g) | Feijão tropeiro (100g) | Batata palha (80g á 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 | Banana (1 unidade) | Melancia (1 unidade) | Banana (1 unidade) | Maçã (1 unidade) | Laranja (1 unidade) |
| V.e.t. Total com proteína animal. | 1,034Kcal | 835 Kcal | 787 kcal | 815,4 Kcal | 780,7 Kcal |
| V.e.t. Total com proteína vegetal. | 897,25 kcal | 915 Kcal | 1056 kcal | 844,1 Kcal | 794,0Kcal |

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.