



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.