



JANTA

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
SALADA	Alface, beterraba, cenoura. (50g á 80g)	Alface, couve, tomate. (50g á 80g)	Alface, rúcula, tomate. (50g á 80g)	Pepino japonês, tomate, (80g á 80g)	Alface, repolho colorido com cheiro verde (50g á 80g)
PRATO PRINCIPAL	Carne moída com couve (150g)	Filé de frango ao molho de laranja (150g)	Carne de panela suína (120g)	Almondegas (150g)	Estrogonofe de carne (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Escondidinha de proteína de soja (80 á 100g)	Macarrão de abobrinha com proteína de soja (80g á 100g)	Almondegas de lentilha com proteína de soja (120g)	Pratearia de soja com legumes (80g á 100g)	Bolinho de brócolis com proteína de soja (80g á 100g)
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo (100g)	Farofa de cebola (100g)	Creme de abóbora cabotiá (80g á 100g)	Purê de batata (100g)	Batata frita (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	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (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.