



ALMOÇO

Composição	(06/10/2025) Segunda-feira	(07/10/2025) Terça-feira	(08/10/2025) Quarta-feira	(09/10/2025) Quinta-feira	(10/10/2025) Sexta-feira	(11/10/2025) Sábado
SALADA			Cenoura, tomate, cebola marinada. (50g á 80g)	Repolho roxo, repolho verde, tomate. (80g á 80g)	Alface, couve, cebola roxa. (50g á 80g)	
PRATO PRINCIPAL			Feijoada (140g)	Coxa sobrecoxa (150g)	Bife com cebola (140g)	
OPÇÕES VEGETARIANAS			Feijoada vegetariana (80g á 100g)	Cabotiá refogada com Pts (clara) (120g)	Omelete com Pts (80g á 100g)	
GUARNIÇÃO			Farofa de couve: F. de mandioca 20gr Couve 15gr (100g)	Polenta cremosa (100g)	Maionese com legumes (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)	
SOBREMESA			Banana (1 unidade)	Laranja (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	
V.e.t. Total com proteína animal.			887 kcal	864 Kcal	787 Kcal	
V.e.t. Total com proteína vegetal.			1176 kcal	745,1 Kcal	774,0Kcal	

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.