



# 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
<b>SALADA</b>			Cenoura, tomate, cebola marinada. (50g á 80g)	Repolho roxo, repolho verde, tomate. (80g á 80g)	Alface, couve, cebola roxa. (50g á 80g)	
<b>PRATO PRINCIPAL</b>			Feijoada (140g)	Coxa sobrecoxa (150g)	Bife com cebola (140g)	
<b>OPÇÕES VEGETARIANAS</b>			Feijoada vegetariana (80g á 100g)	Cabotiá refogada com Pts (clara) (120g)	Omelete com Pts (80g á 100g)	
<b>GUARNIÇÃO</b>			Farofa de couve: F. de mandioca 20gr Couve 15gr (100g)	Polenta cremosa (100g)	Maionese com legumes (80g á 100g)	
<b>PRATO BASE</b>			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)	
<b>SOBREMESA</b>			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.