



JANTA

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
SALADA			Alface, rúcula, tomate.. (50g á 80g)	Alface, couve, tomate. (50g á 80g)	Alface, repolho colorido com cheiro verde. (50g á 80g)
PRATO PRINCIPAL			Estrogonofe de frango (150g)	Isca de carne acebolada (150g)	Frango a milanesa (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS			Estrogonofe vegetariano (120g)	Macarrão de abobrinha com proteína de soja (80g á 100g)	Berinjela a milanesa com Pts (80g á 100g)
GUARNIÇÃO			Batata palha (100g)	Macarrão alho e óleo (100g)	Creme de abobora cabotiá (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)	Maçã (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.			987 kcal	815,4 Kcal	780,7 Kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.			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.