



JANTA

Composição	(13/10/2025) Segunda-feira	(14/10/2025) Terça-feira	(15/10/2025) Quarta-feira	(16/10/2025) Quinta-feira	(17/10/2025) Sexta-feira
SALADA	Alface, beterraba, cenoura. (50g á 80g)	Repolho verde, cebola roxa marinada, 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	Filé de peito milanesa (150g)	Carne moída ao molho vermelho (140g)	Escondidinho de frango (150g)	Carne de panela em cubos (150g)	Isca de frango acebolado (150g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Macarrão na chapa com legumes Pts (120g)	Creme de abobora cabotiá com Pts (80g á 100g)	Nhoque á bolonhesa com Pts (80g á 100g)	Pimentão recheado com Pts (80g á 100g)	Pts com legumes (80g á 100g)
GUARNIÇÃO	Macarrão na chapa (100g)	Purê de batata (100g)	Mandioca frita (80g á 100g)	Virado de milho: Farinha de milho Milho verde (100g)	Creme de cebola (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	Maçã (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.