



ALMOÇO

Composição	(20/10/2025) Segunda-feira	(21/10/2025) Terça-feira	(22/10/2025) Quarta-feira	(23/10/2025) Quinta-feira	(24/10/2025) Sexta-feira	(25/10/2025) Sábado
SALADA	Alface, tomate, rúcula, cebola branca. (50g á 80g)	Repolho roxo Tabule. Tomate (50g á 80g)	Cenoura, tomate, cebola marinada. (50g á 80g)	Repolho roxo, repolho verde, tomate. (80g á 80g)	Alface, couve, cebola roxa. (50g á 80g)	Mix de legumes, mix de folhas. (50g á 80g)
PRATO PRINCIPAL	Isca de carne com cebola (120g)	Filé de peito xadrez (150g)	Almondegas (150g)	Costelinha suína (150g)	Frango empanado (140g)	Carne de panela (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Escondidinho de Pts. (120g)	Grão de bico (80g á 100g)	Almondegas de proteína de soja (80g á 100g)	Hambúrguer vegetariano (80g á 100g)	Berinjela empanada (80g á 100g)	Almondegas vegetariana (100g)
GUARNIÇÃO	Couve refogado (100g)	Purê de batata (100g)	Macarrão ao sugo (80g á 100g)	Farofa com cebola caramelizada (100g)	Creme de abobora cabotiá (80g á 100g)	Batata doce frita (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)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)
SOBREMESA	Maçã (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Banana (1 unidade)	Melancia (1 unidade)	Maçã (1 unidade)	Laranja (1 unidade)
V.e.t. Total com proteína animal.	5034kcal	729 Kcal	688 kcal	815,4 Kcal	735,7 Kcal	979,2 Kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	887,25 kcal	715 Kcal	12725 kcal	984,1 Kcal	794,0Kcal	827,4 Kcal

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.