



JANTA

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
SALADA	Alface, beterraba, cenoura. (50g á 80g)	Alface, 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	Frango á milanese (150g)	Estrogonofe de carne (150g)	Carne suína em cubos ao molho madeira (150g)	Isca de carne com cebola e cheiro verde (150g)	Bife ao molho de maracujá (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Bolinho de legumes e 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	Virado de milho: Farinha de milho Milho verde (100g)	Batata palha (100g)	Mandioca sauté (80g á 100g)	Creme de milho (100g)	Legumes refogados (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.

*A fruta oferecida será servida uma (fruta/porção) por pessoa.