



# 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
<b>SALADA</b>	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)
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango á milanesa (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)
<b>OPÇÕES VEGETARIANAS</b>	Bolinho de legumes e Pts (120g)	Creme de abobora cabotá 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)
<b>GUARNIÇÃO</b>	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)
<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)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)	Arroz branco (250g) Arroz integral (250g) Feijão com caldo (150g)
<b>SOBREMESA</b>	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.