



CAFÉ DA MANHÃ

Composição	(27/10/2025) Segunda-feira	(28/10/2025) Terça-feira	(29/10/2025) Quarta-feira	(30/10/2025) Quinta-feira	(31/10/2025) Sexta-feira	(01/10/2025) Sábado
BEBIDAS	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)	Café (180 ml) ou Chá mate (180 ml) ou Leite integral (180 ml) ou Leite vegetal soja (200 ml)
PANIFICAÇÃO	Pão francês (1 unidade)	Pão francês (1 unidade)	Pão francês (1 unidade)	Pão francês (1 unidade)	Pão francês (1 unidade)	Pão francês (1 unidade)
	Pão de forma	Bolo simples	Rosca de coco	Bolo de chocolate	Rosca com goiabada	Pão de queijo
GORDURA	Creme vegetal (15 g)	Creme vegetal (15 g)	Creme vegetal (15 g)	Creme vegetal (15 g)	Creme vegetal (15 g)	Creme vegetal (15 g)
COMPLEMENTO 1	Ovos mexidos (50 g)	Ovos mexidos (50 g)	Ovos mexidos (50 g) ou	Ovos mexidos (50 g)	Ovos mexidos (50 g)	Ovos mexidos (50 g) ou
COMPLEMENTO 2	Salada de fruta	-	-	Canjica	-	logurte natural
FRUTA	Melancia	Maçã	Mamão	Melão	Maçã	Mamão
ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó solúvel (20 g)	Achocolatado em pó solúvel (20 g)	Achocolatado em pó solúvel (20 g)	Achocolatado em pó solúvel (20 g)	Achocolatado em pó solúvel (20 g)	Achocolatado em pó solúvel (20 g)

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



ALMOÇO

Composição	(27/10/2025) Segunda-feira	(28/10/2025) Terça-feira	(29/10/2025) Quarta-feira	(30/10/2025) Quinta-feira	(31/10/2025) Sexta-feira	(01/10/2025) Sábado
SALADA	Alface, tomate, rúcula. (50g á 80g)	Tabule tomate, almeirão (50g á 80g)	Cenoura, tomate, cebola marinada. (50g á 80g) <i>estresse</i>	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	Filé de peito grelhado com cebola (140g)	Isca de carne acebolado (150g)	Coxa sobrecoxa com molho vermelho (120g) <i>frango</i>	Bisteca ao molho madeira (150g)	Bife acebolado (150g)	feijão (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Bolinha de legumes com Pts (100g á 120g)	Grão de bico (80g á 100g)	Almondégas Pts ao molho vermelho (120g)	Feijão tropeiro vegetariano (80g á 100g)	Legumes gratinados com Pts (80g á 100g)	Pirão de legumes com proteína de soja (100g)
GUARNIÇÃO	Creme de milho (100g)	Macarrão alho e óleo	Polenta cremosa (80g á 100g)	Feijão tropeiro: Couve, ovo, linguiça calabresa. (100g)	Legumes gratinados (80g á 100g)	Maionese: Cenoura, batata, ovo, beterraba, cebola. (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.	4034Kcal	725 Kcal	787 kcal	815,4 Kcal	735,7 Kcal	978,2 Kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	867,25 kcal	715 Kcal	10725 kcal	844,1 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.



JANTA

Composição	(27/10/2025) Segunda-feira	(28/10/2025) Terça-feira	(29/10/2025) Quarta-feira	(30/10/2025) Quinta-feira	(31/10/2025) 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	Carne moída ao molho (140g)	Carne suína frita (150g)	Bobó de frango (150g)	Carne de panela (150g)	Feijoada (140g)
OPÇÕES VEGETARIANAS	Bolinho de legumes e Pts (120g)	Quibe com Pts (80g á 100g)	Nhoque á bolonhesa com Pts (80g á 100g)	Pimentão recheado com Pts (80g á 100g)	Feijoada de legumes com Pts (80g á 100g)
GUARNIÇÃO	Macarrão alho e óleo (100g)	Couve refogado (100g)	Mandioca sauté (80g á 100g)	Virado de milho: Farinha de milho Milho verde (100g)	Farofa com couve (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.	85034Kcal	839 Kcal	787 kcal	815,4 Kcal	780,7 Kcal
V.e.t. Total com proteína vegetal.	887,25 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.