

DATA	SALADA 1	SALADA 2	PRATO BASE	GUARNIÇÃO	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	SOBREMESA	V.E.T. Proteína Animal	V.E.T. Proteína Vegetal
------	----------	----------	------------	-----------	-----------------	-------------------	-----------	------------------------	-------------------------

Segunda 08/12/2025	BETERRABA	VINAGRETE	ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA	MANDIOCA COZIDA	COSTELA ASSADA	OMELETE RECHEADO	MELANCIA	999 CAL	845 CAL
Terça 09/12/2025	MIX DE FOLHAS	CENOURA COZIDA	ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA	QUIBEBE DE LEGUMES	CARRETEIRO CARNE/ CALABRESA	KIBE ASSADO	LARANJA	905 CAL	912 CAL
Quarta 10/12/2025	PEPINO	TOMATE	ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA	BATATA RÚSTICA	PEIXE AO MOLHO BRANCO	PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO	MELÃO	898 CAL	853 CAL
Quinta 11/12/2025	BETERRABA	REPOLHO COUVE	ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA	BATATA PALHA	STROGONOFF DE FRANGO	STROGONOFF DE GRÃOS	MAMÃO	899 CAL	856 CAL

Sexta 12/12/2025	ACELGA	MAIONESE	ARROZ BRANCO INTEGRAL FEIJÃO CARIOSA	BATATA DOCE COZIDA	PERNIL SUÍNO ASSADO	BOLINHO DE ARROZ C/ PTS	LARANJA	992 CAL	850 CAL

### INGREDIENTES DO ALMOÇO

#### SEGUNDA

Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.  
 Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.  
 Prato principal: Costela assada, óleo, sal, limão, alho.  
 Prato Vegetariano: Proteína de soja, óleo, sal, cheiro verde, queijo , ovo.  
 Guarnição: Mandioca cozida.  
 Salada: Beterraba, tomate, cebola, cheiro verde, sal, azeite, vinagre  
 Fruta: Melancia.

#### TERÇA

Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.  
 Feijão: Óleo de soja, sal, alho, pimentão, louro.  
 Prato principal: Carne bovina, calabresa, óleo, alho, sal, cebola, pimentão, louro.  
 Prato Vegetariano: Óleo sal, pts, cebola, farinha de quibe.  
 Guarnição: Abóbora verde, sal, óleo, cebola, cheiro verde.  
 Salada: Repolho branco, cenoura, alface.  
 Fruta: Laranja.

<p><b>QUARTA</b></p> <p>Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.</p> <p>Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.</p> <p>Prato principal: Pintado, sal, óleo, limão, farinha de trigo, sal, óleo, cebola, tomate, extrato.</p> <p>Guarnição: Batata, óleo sal,alho.</p> <p>Salada: Pepino, tomate</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p><b>QUINTA</b></p> <p>Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.</p> <p>Feijão: Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.</p> <p>Prato principal: Peito de frango sal, óleo, alho, vinagre, creme de leite.</p> <p>Prato Vegetariano: Grão de bico, grão de soja,óleo, sal, cebola, tomate,</p> <p>Guarnição: Batata palha.Fruta: Melão.</p> <p>Salada: Beterraba, repolho.</p> <p>Fruta: Mamão.</p>
<p><b>SEXTA</b></p> <p>Arroz branco e Integral: Óleo de soja, sal, alho.</p> <p>Feijão: Óleo de soja, sal, alho, cebola, pimentão, louro.</p> <p>Prato principal: Carne suina óleo, sal, alho, limão.</p> <p>Prato Vegetariano: arroz, óleo, sal, farinha de trigo ,proteína de soja, cebola,</p> <p>Guarnição: Bata doce cozida.</p> <p>Salada: Acelga ,batata, cenoura, beterraba, sal, azeite, vinagre, maionese.</p> <p>Fruta: Laranja</p>	

**Empresa: Englobak**

**Nutricionista: CRN-933910 Caio Henrique de Castro.**