

| Composição               | (14/09/26)          | (15/09/26).        | (16/09/26).      | (17/09/26)             | (18/09/26)          | (19/09/26)            |
|--------------------------|---------------------|--------------------|------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>Saladas</b>           | Chuchu<br>Beterraba | Repolho<br>Cenoura | Acelga<br>Chuchu | Pepino<br>Repolho      | Acelga<br>Beterraba | Batata doce<br>Tomate |
| <b>Prato principal</b>   | Risoto de frango    | Feijoada           | Linguiça assada  | Bobó de frango         | Carne ao molho      | Coxa e sobrecoxa      |
| <b>Opção vegetariana</b> | PTS ao molho        | Feijoada vegana    | Kibe assado      | Strogonoff de<br>grãos | Tomate recheado     | Omelete               |
| <b>Guarnição</b>         | Batata doce         | Farofa             | Macarrão         | Batata palha           | Polenta             | Macarrão              |
| <b>Prato base</b>        | Arroz branco        | Arroz branco       | Arroz branco     | Arroz branco           | Arroz branco        | Arroz branco          |
|                          | Arroz integral      | Arroz integral     | Arroz integral   | Arroz integral         | Arroz integral      | Arroz integral        |
|                          | Feijão/ caldo       | Feijão c/ caldo    | Feijão c/ caldo  | Feijão c/ caldo        | Feijão c/ caldo     | Feijão c/ caldo       |

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

|                               |              |              |              |              |              |              |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Sobremesa</b>              | Melancia     | Laranja      | Melão        | Laranja      | Melancia     | Gelatina     |
| <b>V.E.T Proteína Animal</b>  | Calorias 840 | Calorias 877 | Calorias 864 | Calorias 980 | Calorias 889 | Calorias 890 |
| <b>V.E.T Proteína Vegetal</b> | Calorias 822 | Calorias 845 | Calorias 853 | Calorias 842 | Calorias 845 | Calorias 852 |

|                    | (14/09/26)                                              | (15/09/26)                                                 | (16/09/26)                                                 | (17/09/26)                                                 | (18/09/26)                                                 | (19/09/26)                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Bebidas</b>     | Café (100ml)<br>Chá mate(180ml)<br>Leite integral (180) | Café (100ml)<br>Chá Mate (180ml)<br>Leite integra l(180ml) | Café (100ml)<br>Chá Mate (180ml)<br>Leite integra l(180ml) | Café (100ml)<br>Chá Mate (180ml)<br>Leite integra l(180ml) | Café (100ml)<br>Chá Mate (180ml)<br>Leite integra l(180ml) | Café (100)<br>Chá Mate (180ml)<br>Leite integral |
| <b>Panificação</b> | Pão Francês 1 und                                       | Pão Francês 1 und.                                         | Pão francês 1 und.                                         | Pão francês 1 und.                                         | Pão francês 1 und                                          | Pão francês 1 und<br>Pão de milho                |
| <b>Gordura</b>     | Creme vegetal (15g)                                     | Creme vegetal(15g)                                         | Creme vegetal(15g)                                         | Creme vegetal(15g)                                         | Creme vegetal(15g)                                         | Creme vegetal(15g)                               |

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

|                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Complemento<br>1 e 2 | Ovo mexido (50g)                 | Ovo mexido (50g)                 | Ovo mexido (50g)                 | Ovo mexido (50g)                 | Ovo mexido (50g)                 | Ovo mexido (50g)                 |
|                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |
|                      |                                  |                                  | Presunto                         |                                  | Molho de carne moída             |                                  |
| Fruta                | Mamão                            | Melancia                         | Melão                            | Laranja                          | Mamão                            | Melancia                         |
| Achocolatado         | Achocolatado em pó Solúvel (20g) | Achocolatado em pó solúvel (20g) | Achocolatado em pó solúvel (20g) | Achocolatado em pó solúvel (20g) | Achocolatado em pó solúvel (20g) | Achocolatado em pó solúvel (20g) |

Segunda

Arroz branco e Integral: Arroz, sal, óleo de soja, alho.  
Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, pimentão, folha de Louro.  
Principal: Peito de frango, sal, óleo de soja, açafrão, vinagre, extrato, azeitona.  
Vegano: Proteína de soja, sal, óleo de soja, cebola, cheiro verde Guarnição: Batata doce.  
Salada: Chuchu, beterraba Sobremesa: Melancia.

Terça

Arroz branco e Integral: Arroz, sal, óleo de soja, alho.  
Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, pimentão, folha de Louro.  
Principal: Carne suína, pé rabo, calabresa, sal, óleo de soja, alho, cebola, pimentão, feijão preto.  
Vegano: Proteína de soja, sal, óleo, feijão preto, cenoura, cebola, cheiro verde Guarnição: Farinha sal, óleo de soja, cebola.

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

Salada: Repolho, cenoura.

Sobremesa: Laranja.

#### **Quarta**

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, pimentão, folha de Louro.

Principal: Linguixa .

Prato vegano: Proteína de soja, sal, óleo de soja, cebola, cheiro verde, farinha de quibe . Guarnição:

Macarrão, sal, óleo de soja, cebola, extrato.

Salada: Acelga, chuchu.

Sobremesa: Laranja.

#### **Quinta**

Arroz branco e Integral: Arroz, sal, óleo de soja, alho.

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, pimentão, folha de Louro.

Principal: Filé de frango óleo de soja cebola, cebola, pimentão, cheiro verde, creme de leite, leite, milho verde. Vegano: Proteína de soja, sal, óleo de soja, cebola, cheiro verde, creme de leite, leite.

Guarnição: Batata palha .

Salada: Pepino, repolho.

Sobremesa: Laranja .

#### **Sexta**

Arroz branco e Integral: Arroz, sal, óleo de soja, alho.

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, folha de Louro.

Principal: Carne bovina óleo de soja alho , limão, cebola, extrato.

Vegano: Proteína de soja, sal, óleo de soja, cebola, cheiro verde, ovo.

Guarnição: Fubá, sal, óleo de soja, cebola.

Salada: Acelga, beterraba.

Sobremesa: Melancia.

#### **Sábado**

Arroz branco e Integral: Arroz, sal, óleo de soja, alho.

Feijão: Feijão, sal, óleo de soja, alho, folha de Louro.

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

Principal: Coxa e sobrecoxa, sal, óleo, alho, vinagre.

Prato vegano: Ovo, tomate, cebola.

Guarnição: Macarrão, sal, óleo, cebola, cheiro verde.

Salada: Batata doce, tomate.

Sobremesa: Gelatina.

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

