

Composição	(05/10/26)	(06/10/26).	(07/10/26).	(08/10/26)	(09/10/26)	(10/10/26)
Saladas	Cenoura Repolho	Beterraba Alface/couve	Acelga Chuchu	Pepino Repolho	Acelga Beterraba	Rúcula Tomate
Prato principal	Isca de frango	Feijoada	Coxa e sobrecoxa	Strogonoff carne	Pernil em cubos	Peixe frito
Opção vegetariana	PTS ao molho	Feijoada vegana	Kibe assado	Strogonoff de grãos	Abobrinha recheada	Omelete
Guarnição	Macarrão	Farofa	Creme de milho	Batata palha	Farofa	Pirão
Prato base	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

	Feijão/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo	Feijão c/ caldo
Sobremesa	Melancia	Laranja	Melão	Laranja	Banana	Gelatina
V.E.T Proteína Animal	Calorias 840	Calorias 877	Calorias 864	Calorias 980	Calorias 889	Calorias 890
V.E.T Proteína Vegetal	Calorias 822	Calorias 845	Calorias 853	Calorias 842	Calorias 845	Calorias 852

(05/10/26)	(06/10/26)	(07/10/26)	(08/10/26)	(09/10/26)	(10/10/26)
------------	------------	------------	------------	------------	------------

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

Bebidas	Café (100ml) Chá mate(180ml) Leite integral (180)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100ml) Chá Mate (180ml) Leite integra l(180ml)	Café (100) Chá Mate (180ml) Leite integral

Panificação		Pão Francês 1 unid.	Pão francês 1 und.	Pão francês 1 unid.	Pão francês 1 unid	Pão francês 1 unid Pão de milho
	Pão Francês 1 und					
Gordura	Creme vegetal (15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)	Creme vegetal(15g)
Complemento 1 e 2		Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)	Ovo mexido (50g)
	Ovo mexido (50g)					

				Queijo	Molho de carne moída	
Fruta	Mamão	Melancia	Melão	Laranja	Mamão	Gelatina
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

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

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.

Vegano: Proteína de soja, sal, óleo de soja, cebola, cheiro verde Guarnição:

Macarrão, sal, óleo, alho, cebola, colorau.

Salada: Repolho , cenoura.

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.

Salada: Beterraba, alface, couve.

Sobremesa: Laranja.

Quarta

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

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

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

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: Carne bovina, 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 .

NUTRICIONISTA: CRN-933910 CAIO HENRIQUE

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 suína, óleo de soja alho , limão, cebola.

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

Farinha de mandioca, sal, óleo de soja, cebola.

Salada: Acelga, beterraba.

Sobremesa: Banana.

Sábado

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

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

Principal: Posta de tilapia, sal, óleo, vinagre.

Prato vegano: Ovo, tomate, cebola.

Guarnição: Farinha de mandioca sal, óleo, cebola, cheiro verde.

Salada: Rúcula, tomate.

Sobremesa: Gelatina.

