

DATA	5/out	6/out	7/out	8/out	9/out
DESJEJUM					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos com cheiro verde	Cubos de frango ao sugo	Carne louca desfiada	Frango desfiado ao molho	Carne moída ao sugo
PRATO VEGETARIANO	Soja à primavera	Ervilha salteada com azeitona	Lentilha ao sugo	Soja refogada	Ervilha ao vinagrete
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz temperado	Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz com tomate	Batata doce	Cuscuz com ovo
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia * ** ****	Pão com queijo * ** ****	Pão com requeijão* ** ****	Bolo de limão* ** ****	Chocolate quente*
FRUTA	Laranja	Melancia	Banana	Melão	Mamão
BEBIDAS	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **
	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de caju	Suco de acerola	Suco de goiaba
ALMOÇO					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Strogonoff de frango* ** ****	Frango guisado com legumes	Filé de frango ao molho de laranja	Cubos de frango ao shoyu	Filé de peixe empanado
PRATO PROTEICO 2	Isca de carne com pimentão	Bife de panela	Lasanha à bolonhesa	Fígado acebolado	Isca de carne ao molho escuro
VEGETARIANO	Quibe de abóbora com lentilha	Moqueca de banana com grão de bico	Lasanha de abobrinha com soja	Bolinho de batata com ervilha***	Jardineira de grão de bico e lentilhas
SALADA CRUA/ COZIDA	Alface, acelga e abacaxi	Mix de batatas com cenoura	Acelga, tomate e manga	Mix de repolho com cenoura	Alface, cenoura e tomate
ACOMP_01	Arroz c/ cenoura	Arroz branco	Arroz c/milho	Arroz branco	Arroz colorido
ACOMP_02	Arroz integral	Arroz integral colorido	Arroz integral	Arroz integral c/ dueto	Arroz integral
ACOMP_03	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Purê de batata*	Farofa de cuscuz temperado	Farofa com couve manteiga	Macarrão ao alho e óleo***	Quibebe
MOLHO	Ervas	Tártaro*	Agridoce	Mostarda*	Limão
BEBIDA	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de acerola	Suco de manga	Suco de abacaxi
SOBREMESA	Melancia	Doce de Banana	Melão	Doce de caju	Laranja
JANTAR					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Isca de frango acebolada	Cubos suino ao molho barbecue	Cubos de frango acebolado	Isca de frango à pizzaiolo	Frango xadrez
PRATO PROTEICO 2	Escondidinho de carne moída* ***	Isas de carne empanadas	Cachorro quente	Assado de panela	Torta de carne
VEGETARIANO	Escondidinho de soja ao sugo* ***	Omelete de ervilhas	Sufê de legumes com lentilhas	Ensopado de repolho com grão de bico	Yakissoba de soja
SALADA CRUA/ COZIDA	Batata inglesa, cenoura e chuchu	Acelga, cenoura e pepino	Beterraba, cenoura e chuchu	Acelga, pepino e repolho roxo	Abobrinha, batata e beterraba
ACOMP_01	Arroz doce*	Sopa de legumes	Creme de Abóbora	Mungunzá *	Caldo de macaxeira
ACOMP_02	Cuscuz com ovos	Cuscuz com tomate	Macarrão ao molho de tomate	Arroz colorido	Cuscuz com nordestino e Cuscuz temperado
ACOMP_03	Batata doce	Batata doce	Cará	Macaxeira	Batata doce
GUARNIÇÃO	Pão***	Torrada***	Pão***	Torrada***	Torrada***
MOLHO	Limão	Mostarda*	Ervas	Oriental	Agridoce
BEBIDA	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de caju	Suco de manga

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

Cardápio sujeito a alterações