

DATA	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
DESJEJUM					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos com cheiro verde	Coxa e sobrecoxa ao sugo	Carne moída com manjeriço	Cubos de frango acebolado	Carne de panela
PRATO VEGETARIANO	Soja à primavera	Ervilha salteada com azeitona e orégano	Lentilha ao sugo	Hambúrguer de soja ao sugo***	Guisado de grão de bico
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz temperado	Cuscuz com tomate	Cuscuz com cheiro verde	Batata doce	Cuscuz com ovo
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia * ** **	Pão com queijo * ** **	Bolo de cenoura com calda de chocolate* ** **	Pão com requeijão* ** **	Chocolate quente*
FRUTA	Laranja	Banana	Melancia	Mamão	Melão
BEBIDAS	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **
	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de cajá	Suco de goiaba	Suco de caju
ALMOÇO					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Strogonoff de frango* ** **	Moqueca de peixe	Isca de frango a julienne na chapa	Lombo suíno ao molho agri-doce	Lasanha de frango* **
PRATO PROTEICO 2	Fígado acebolado	Iscas de carne acebolada	Cozido bovino (carne, charque e calabresa)	Cubos de carne ao molho ferrugem	Isca de carne à portuguesa
VEGETARIANO	Quibe de abóbora com lentilha	Moqueca de banana com grão de bico	Bobó de ervilhas*	Lasanha de abobrinha com soja*	Almôndega de soja***
SALADA CRUA/ COZIDA	Alface, acelga e abacaxi	Mix de batatas e cenoura	Alface, tomate e pepino	Beterraba, chuchu e cenoura	Alface, tomate e cenoura ralada
ACOMP_01	Arroz c/ cenoura	Arroz branco	Arroz com couve	Arroz branco	Arroz com brócolis
ACOMP_02	Arroz integral	Arroz integral colorido	Arroz integral	Arroz integral com ervilhas	Arroz integral
ACOMP_03	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão tropeiro	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Purê de batata*	Quibebe	Pirão de carne**/Pirão de legumes	Macarrão ao molho pesto	Farofa de cebola
MOLHO	Ervas	Tártaro*	Verde	Mostarda*	Limão
BEBIDA	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de manga
SOBREMESA	Melancia	Quebra queixo	Melão	Goiabada Cremosa	Laranja
JANTAR					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Isca de frango acebolada	Frango guisado com legumes	Cubos de frango na chapa	Filé de frango à parmegiana* **	Creme de frango*
PRATO PROTEICO 2	Torta Madalena de carne*	Assado de panela com batata	Carne de sol ao creme*	Carne de panela	Churrasco misto (carne bovina e calabresa)
VEGETARIANO	Torta Madalena de soja*	Torta de legumes com ervilha***	Pizza vegetariana de soja	Ensopado de repolho com grão de bico	Lentilhas ao sugo
SALADA CRUA/ COZIDA	Batata inglesa, cenoura e chuchu	Acelga, rúcula e tomate	Mix de batatas e abóbora	Alface, pepino e abacaxi	Abobrinha, beterraba e cenoura
ACOMP_01	Caldo de macaxeira	Creme de batata com calabresa/Creme de batata	Arroz doce*	Sopa de legumes	Mungunzá*
ACOMP_02	Cuscuz com ovos	Cuscuz com cheiro verde	Macarrão ao alho e óleo***	Cuscuz temperado	Arroz colorido
ACOMP_03	Batata doce	Macaxeira	Cará	Macaxeira	Batata doce
GUARNIÇÃO	Torrada***	Torrada***	Pão***	Torrada***	Pão***
MOLHO	Limão	Agri-doce	Ervas	Oriental	Mostarda*
BEBIDA	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **	Café/Leite* **
	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de acerola

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

Cardápio sujeito a alterações