

DATA	26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
DESJEJUM					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO	Ovo cozido ao sugo	Cubos de frango ao sugo		Frango guisado	Carne de sol desfiada e acebolada
PRATO VEGETARIANO	Salpicão vegano com lentilhas	Almôndegas de grão de bico ao sugo		Omelete de legumes com ervilha	Nuggets de soja
ACOMPANHAMENTO I	Cuscuz com tomate	Cuscuz refogado com cenoura		Cuscuz com cheiro verde	Cuscuz temperado
ACOMPANHAMENTO II	Mingau de aveia * ** ***	Pão com queijo * ** ***		Bolo de laranja* ** ***	Chocolate quente*
FRUTA	Banana	Laranja		Mamão	Melão
BEBIDAS	Café / Leite * **	Café / Leite * **		Café / Leite * **	Café / Leite * **
	Suco de caju	Suco de goiaba		Suco de manga	Suco de abacaxi
ALMOÇO					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Frango à parmegiana*	Escondidinho de frango*		Fricassê de frango*	Frango assado
PRATO PROTEICO 2	Iscas de carne à chinesa	Cubos de carne ao molho madeira		Vaca atolada	Feijoada
VEGETARIANO	Bolinho de ervilha	Bife de soja ao molho escuro***		Lasanha de abobrinha com soja*	Quibe de abóbora com lentilha
SALADA CRUA/ COZIDA	Alface, beterraba e tomate	Batata inglesa, cenoura e chuchu		Abóbora, batata doce e vagem	Vinagrete
ACOMP_01	Arroz c/ açafrão	Arroz branco		Arroz colorido	Arroz branco
ACOMP_02	Arroz integral	Arroz integral colorido		Arroz integral	Arroz integral c/ dueto
ACOMP_03	Feijão carioca	Feijão preto		Feijão preto	Feijão de corda
GUARNIÇÃO	Purê misto*	Farofa de cenoura		Macarrão ao molho pesto	Farofa crocante
MOLHO	Ervas	Tártaro*		Mostarda*	Limão
BEBIDA	Suco de acerola	Suco de caju		Suco de abacaxi	Suco de manga
SOBREMESA	Melancia	Doce Mariola		Pé de moleque	Laranja
JANTAR					
PREPARACÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Guisado de frango	Cubos de frango à milanesa		Cubos suíno ao molho de maracujá	Filé de frango acebolado
PRATO PROTEICO 2	Carne desfiada gratinada*	Carne xadrez		Bife de panela	Estrogonofe de carne * **
VEGETARIANO	Soja à primavera	Ervilha salteada com azeitona		Lentilhas ao molho branco*	Grão de bico refogado
SALADA CRUA/ COZIDA	Mix de repolhos e couve refogados	Alface, manga e pepino		Acelga, cenoura e repolho	Abobrinha, batata e beterraba
ACOMP_01	Sopa de feijão	Mungunzá*		Creme de abóbora	Canjica*
ACOMP_02	Cuscuz com ovo**	Macarrão ao alho e óleo		Cuscuz temperado	Arroz com dueto
ACOMP_03	Batata doce	Macaxeira		Batata doce	Macaxeira
GUARNIÇÃO	Torrada***	Pão***		Torrada***	Torrada***
MOLHO	Limão	Verde		Oriental	Mostarda*
BEBIDA	Café/Leite* **	Café/Leite* **		Café/Leite* **	Café/Leite* **
	Suco de manga	Suco de cajá		Suco de acerola	Suco de goiaba

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

Cardápio sujeito a alterações