

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

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

Cardápio sujeito a alterações