

| DATA                | 7/set                | 8/set                           | 9/set                           | 10/set                               | 11/set                                 |
|---------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>DESJEJUM</b>     |                      |                                 |                                 |                                      |                                        |
| <b>PREPARACÃO</b>   | <b>segunda-feira</b> | <b>terça-feira</b>              | <b>quarta-feira</b>             | <b>quinta-feira</b>                  | <b>sexta-feira</b>                     |
| PRATO PROTEICO      |                      | Ovos mexidos com Cheiro verde   | Carne louca desfiada            | Frango desfiado ao molho             | Carne moída ao sugo                    |
| PRATO VEGETARIANO   |                      | Grão bico salteada com azeitona | Lentilha ao sugo                | Soja refogada                        | Ervilha ao vinagrete                   |
| ACOMPANHAMENTO I    |                      | Cuscuz amanteigado              | Cuscuz com tomate               | Batata doce                          | Cuscuz temperado                       |
| ACOMPANHAMENTO II   |                      | Mingau de aveia * ** ***        | Pão com requeijão* ** ***       | Bolo de limão* ** ***                | Chocolate quente*                      |
| FRUTA               |                      | Melancia                        | Banana                          | Melão                                | Mamão                                  |
| BEBIDAS             |                      | Café / Leite * **               | Café / Leite * **               | Café / Leite * **                    | Café / Leite * **                      |
|                     |                      | Suco de goiaba                  | Suco de caju                    | Suco de acerola                      | Suco de goiaba                         |
| <b>ALMOÇO</b>       |                      |                                 |                                 |                                      |                                        |
| <b>PREPARACÃO</b>   | <b>segunda-feira</b> | <b>terça-feira</b>              | <b>quarta-feira</b>             | <b>quinta-feira</b>                  | <b>sexta-feira</b>                     |
| PRATO PROTEICO 1    |                      | Frango guisado com legumes      | Iscas de frango à chinesa       | Filé de frango ao molho de laranja   | Filé de peixe empanado                 |
| PRATO PROTEICO 2    |                      | Bife de panela                  | Escondidinho de carne moída*    | Cubos bovino acebolados              | Isca de carne ao molho escuro          |
| VEGETARIANO         |                      | Ensopado de lentilha            | Escondidinho de soja            | Ensopado de repolho com grão de bico | Jardineira de grão de bico e lentilhas |
| SALADA CRUA/ COZIDA |                      | Batata, beterraba e cenoura/    | Acelga, pepino e maçã           | Mix de batatas com cenoura           | Alface, cenoura e tomate               |
| ACOMP_01            |                      | Arroz branco                    | Arroz c/milho                   | Arroz colorido                       | Arroz branco                           |
| ACOMP_02            |                      | Arroz integral colorido         | Arroz integral                  | Arroz integral                       | Arroz integralc/ dueto                 |
| ACOMP_03            |                      | Feijão carioca                  | Feijão de corda                 | Feijão preto                         | Feijão carioca                         |
| GUARNIÇÃO           |                      | Farofa de cuscuz temperado      | Farofa com couve manteiga       | Macarrão ao alho e óleo****          | Quibebe                                |
| MOLHO               |                      | Tártaro*                        | Agridoce                        | Mostarda*                            | Limão                                  |
| BEBIDA              |                      | Suco de caju                    | Suco de acerola                 | Suco de manga                        | Suco de abacaxi                        |
| SOBREMESA           |                      | Doce de Banana                  | Melão                           | Doce de caju                         | Laranja                                |
| <b>JANTAR</b>       |                      |                                 |                                 |                                      |                                        |
| <b>PREPARACÃO</b>   | <b>segunda-feira</b> | <b>terça-feira</b>              | <b>quarta-feira</b>             | <b>quinta-feira</b>                  | <b>sexta-feira</b>                     |
| PRATO PROTEICO 1    |                      | Cubos suino ao molho barbecue   | Cubos de frango acebolado       | Isca de frango à pizzaiolo           | Frango xadrez                          |
| PRATO PROTEICO 2    |                      | Iscas de carne empanadas        | Cachorro quente                 | Fígado acebolado                     | Torta de carne                         |
| VEGETARIANO         |                      | Omelete de ervilhas             | Sufilé de legumes com lentilhas | Bolinho de batata com ervilha ***    | Yakissoba de soja                      |
| SALADA CRUA/ COZIDA |                      | Acelga, cenoura e pepino        | Beterraba, cenoura e chuchu     | Acelga, pepino e repolho roxo        | Abobrinha, batata e beterraba          |
| ACOMP_01            |                      | Sopa de legumes                 | Creme de Abóbora                | Mungunzá *                           | Caldo de macaxeira                     |
| ACOMP_02            |                      | Cuscuz com ovos                 | Macarrão ao molho de tomate     | Arroz colorido                       | Cuscuz temperado                       |
| ACOMP_03            |                      | Batata doce                     | Cará                            | Macaxeira                            | Batata doce                            |
| GUARNIÇÃO           |                      | Torrada***                      | Pão***                          | Torrada***                           | Pão***                                 |
| MOLHO               |                      | Mostarda*                       | Ervas                           | Oriental                             | Agridoce                               |
|                     |                      | Café/Leite* **                  | Café/Leite* **                  | Café/Leite* **                       | Café/Leite* **                         |
| BEBIDA              |                      | 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