

DATA	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set
DESJEJUM					
PREPARAÇÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO	Ovos mexidos temperados	Cubos de frango ao molho sugo	Carne desfiada acebolada	Frango guisado	Carne moída ao sugo
PRATO VEGETARIANO	Salpicão vegano com lentilhas	Almôndegas de grão de bico ao sugo	Cozido de soja	Guisado de lentilhas	Hambúrguer de soja ao sugo***
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	Melão	Mamão
BEBIDAS	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **	Café / Leite * **
	Suco de caju	Suco de goiaba	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de cajá
ALMOÇO					
PREPARAÇÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Frango empanado	Iscas de Frango acebolado	Frango assado	Frango acebolado	Peixe à dorê* **
PRATO PROTEICO 2	Torta Madalena de carne moída	Cubos de carne ao molho madeira	Bife ao molho ferrugem	Estrogonofe de carne * **	Feijoadada
VEGETARIANO	Bolinho de ervilha	Moqueca de banana com grão de bico	Bife de soja ao molho escuro	Lasanha de abobrinha com soja*	Lentilha refogada
SALADA CRUA/ COZIDA	Alface, beterraba e tomate	Batata inglesa, cenoura e chuchu	Alface, cenoura e repolho	Acelga, alface, beterraba 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 cebola	Purê de macaxeira*	Macarrão com cebolinha	Farofa dourada
MOLHO	Ervas	Tártaro*	Agridoce	Laranja	Limão
BEBIDA	Suco de acerola	Suco de caju	Suco de cajá	Suco de manga	Suco de abacaxi
SOBREMESA	Melancia	Doce Coxa de Moça	Melão	Doce de goiaba	Laranja
JANTAR					
PREPARAÇÃO	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
PRATO PROTEICO 1	Guisado de frango	Cubos de frango à milanesa	Cubos de frango na chapa	Lasanha de frango* ***	Empadão de frango* ***
PRATO PROTEICO 2	Cubos bovinos assados com batatas	Carne xadrez	Jardineira de carne moída	Carne de panela	Picadinho de carne com legumes
VEGETARIANO	Soja à primavera	Bolinho de abóbora com ervilha	Grão de brico ao alho e cheiro verde	Lentilhas ao molho branco*	Soja ao vinagrete
SALADA CRUA/ COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Acelga, beterraba e cenoura	Abóbora, cenoura e chuchu	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 temperado	Arroz com brócolis	Cuscuz com tomate
ACOMP_03	Batata doce	Macaxeira	Cará	Batata doce	Macaxeira
GUARNIÇÃO	Torrada***	Pão***	Torrada***	Torrada***	Pão***
MOLHO	Limão	Verde	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 acerola	Suco de manga

*Contém lactose

** Contém produtos de origem animal

***Contém glúten

Cardápio sujeito a alterações