

DIA	CAFÉ MANHÃ				PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3	SOBREMESA	VEGETARIANO	LANCHE NOTURNO
3	RECESSO											
4	FERIADO											
5			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil ao Molho Barbecue	Virado de Acelga	Alface	Abobrinha	Pepino c/ Tomate	Fruta	Ovo frito	Pão de queijo c/ Pernil+fruta Suco + Café
6			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Fricasse de Frango	Repolho Refogado	Alface	Berinjela	Cenoura ralada	Gelatina	Tomate recheado	Pão com pate de Frango + fruta Suco + Café
7			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Almondega	Macarrão alho e oleo	Alface	Grão de bico	Beterraba ralada	Fruta	Almondega de proteína de soja	Bolo + fruta Leite + Café
8	SABADO											
9	DOMINGO											
10			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Carne de panela	Virado de Abobrinha	Alface	Chuchu	Cenoura ralada	Fruta	Lasanha de berinjela	Pão de queijo + fruta Suco + Café
11			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Espetinho de frango	Legumes Sauté	Alface	Beterraba cozida	Couve	Paçoquinha	Bolinho de legumes	Panqueca de frango + fruta Suco + Café
12			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil de panela	Farofa	Alface	Batata Doce	Chicória	Fruta	Ovo cozido	Pão com Ovo e tomate + fruta Suco + Café
13	Pão com pate frango - fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de palma a Pizzaiolo	Mandioca Cremosa	Alface	Berinjela	Repolho Temperado	Pudim de pão	Pimentão recheado c/ Prot.soja	Torta de legumes + fruta Suco + Café
14			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe Assado	Pure de Batata	Alface	Abobrinha	Tomate c/ pepino	Fruta	Torta de legumes	Bolo + fruta Leite + Café
15	SABADO											
16	DOMINGO											
17			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	isca de Frango refogado	Espaguete ao Sugo	Alface	Mix de Grãos	Beterraba ralada	Fruta	Sufé de Chuchu	Pão de queijo c/ Pernil + fruta Suco + Café
18	Pão c/ pate de frango + fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Feijoada	Farofa	Alface	Couve	Vinagrete	Fruta	Ovo frito	Pizza de assadeira + Fruta Suco + Café
19			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Escondidinho de Carne Moida	Chuchu refogado	Alface	Beterraba Cozida	Chicória	Gelatina	Hamburguer proteína de soja	Buraco Quente + Fruta Suco + Café
20	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão Carioca	Strogonofe de Frango	Batata Palha	Alface	Abobrinha	Repolho colorido	Fruta	Omelete de forno	Torta de frango+fruta Suco + Café
21			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Lombo Assado	Polenta ao molho	Alface	Cenoura	Tabule	Pudim	Bolinho de espinafre	Bolo + fruta Leite + Café
22	SABADO											
23	DOMINGO											
24			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Peixe enopado / Fricasse	Acelga ao Alho	Alface	Mix de Grãos	Bicolor	Fruta	Tomate recheado	Panqueca de frango + Fruta Suco + Café
25	Pão de queijo+fruta	Suco + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Pernil Acebolado	Farofa de Banana	Alface	Chuchu	Repolho Temperado	Gelatina	Bolinho de Grão de Bico	Buraco Quente + Fruta Suco + Café
26			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Bife de Palma Pizzaiolo	Macarrão a Primavera	Alface	Beterraba cozida	Acelga c/ Tomate	Fruta	Ovo Cozido	Torta de Legumes + Fruta Suco + Café
27	Bolo+fruta	Leite + Café	Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Frango Xadrez	Virado de Chuchu	Alface	Cenoura	Pepino	Doce de Abobora	Lasanha de Berinjela	Pão de queijo+fruta Suco + Café
28			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Panqueca de Carne desfiada	Rotatauille	Alface	Abobrinha	Bicolor	Fruta	Omelete de forno	Bolo+fruta Leite + Café
29	SABADO											
30	DOMINGO											
31			Arroz branco/Integral	Feijão carioca	Cozido Misto	Quibebe	Alface	Beterraba Cozida	Couve	Fruta	Bolinho de legumes	Pão de queijo c/ Pernil + Fruta Suco + Café