

ALMOÇO

ITENS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
	5/out.	6/out.	7/out.	8/out.	9/out.	10/out.
SALADAS	ALFACE	RÚCULA	MIX DE FOLHAS	ACELGA	ALFACE E ACELGA	ALFACE
	SALADA COLORIDA	VINAGRETE	BETERRABA COZIDA	RÚCULA	RÚCULA	REPOLHO
	CENOURA COZIDA COM SALSA	CHUCHU COM ERVAS	PEPINO COM CEBOLA AGRIDOCE	CENOURA RALADA COM TOMATE	MAIONESE DE LEGUMES	TOMATE COM PEPINO
PRATO PROTEICO	PERNIL SUÍNO EM CUBOS	PEIXE ASSADO AO MOLHO CÍTRICO	ISCAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA	FILÉ DE FRANGO AO MOLHO BRANCO	CARNE MOÍDA COM MILHO AO MOLHO DE TOMATE	FRANGO ASSADO
PRATO PROTEICO VEGETARIANO	OMELETE	OVOS MEXIDOS	SILVEIRINHA DE SOJA COM MILHO	MIX DE GRÃOS REFOGADOS	HAMBÚRGUER DE LENTILHA COM ERVILHA	ESCONDIDINHO DE BATATA COM GRÃO DE BICO
PRATO PROTEICO VEGANO	GRÃO DE BICO REFOGADO	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO COM AVEIA				
GUARNIÇÃO	VIRADO DE COUVE	LEGUMES SALTEADOS	POLENTA	ABÓBORA COZIDA	REPOLHO REFOGADO COM ALHO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO
ACOMPANHAMENTOS	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL
	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA
SOBREMESA	LARANJA	BANANA	MELANCIA	MAÇÃ	MANJAR DE COCO	MELANCIA
REFRESCO	CAJU	TAMARINDO	MANGA	GOIABA	CAJU	TAMARINDO



**ESCANEE O QR-CODE AO LADO E TENHA ACESSO AO CARDÁPIO EM
FORMATOS ACESSÍVEIS**



JANTAR

ITENS	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
	5/out.	6/out.	7/out.	8/out.	9/out.	10/out.
SALADAS	ALFACE	RÚCULA COM MAÇÃ	ACELGA	COUVE	MIX DE FOLHAS	
	COUVE	PEPINO	CENOURA COZIDA COM MILHO E SALSA	SALADA DE FEIJÃO BRANCO	SALADA COLORIDA	
	MACARRONESE	COUVE COM LARANJA	ALFACE	MOSTARDA	BETERRABA COZIDA	
PRATO PROTEICO	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA	BIFE BOVINO DE PANELA	FRANGO ASSADO	CARNE COZIDA COM BATATA INGLESA	CUBOS DE FRANGO COM BARBECUE	PERNIL SUÍNO EM ISCAS
PRATO PROTEICO VEGETARIANO	SOJA REFOGADA AO MOLHO	PASTEL DE PASTA DE GRÃO DE BICO	HAMBÚRGUER DE AVEIA COM ERVILHA	GRÃO DE BICO REFOGADO	SILVEIRINHA DE SOJA	
PRATO PROTEICO VEGANO						
GUARNIÇÃO	CHUCHU COZIDO COM SALSA	QUIBEDE DE MANDIOCA	MACARRÃO AO MOLHO VERMELHO	FAROFA DE CEBOLA	BATATA COZIDA	
ACOMPANHAMENTOS	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	ARROZ BRANCO/ ARROZ INTEGRAL	
	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO CARIOCA	
SOBREMESA	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	
REFRESCO	CAJU	MANGA	CAJU	TAMARINDO	GOIABA	
	ESCANEE O QR-CODE AO LADO E TENHA ACESSO AO CARDÁPIO EM FORMATOS ACESSÍVEIS					