

# Cardápio

Data	Lanche da Manhã	Almoço	Sobremesa	Lanche da Tarde	Jantar	Suco
1 Quarta	Vitamina de mamão e pão integral com requeijão	Arroz, feijão, carne cozida com vagem e salada de agrião	Melão	Leite com maracujá e torta de legumes	Arroz, feijão, frango cozido com batata e cenoura e salada de pepino	Manga
2 Quinta	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
3 Sexta	-	-	-	-	-	-
6 Segunda	logurte com granola	Macarrão integral, almôndegas ao sugo, abobrinha refogada e salada de tomate	Maçã	Suco de pêssego e pão de queijo	Arroz, feijão, omelete de frios, chuchu refogado e salada de repolho	Acerola
7 Terça	Morango com leite e bisnaguinha com queijo	Arroz com brócolis, feijão, frango em iscas, purê de abóbora e salada de acelga	Banana	Salada de frutas com aveia	Arroz, feijão, carne moída refogada com milho e ervilha e salada de alface	Maracujá
8 Quarta	Leite com maracujá e pão de leite com margarina	Arroz, peixe refogado, chips de batata doce assada e salada de rúcula	Mamão	Suco de maçã e bolo de fubá	Macarrão integral, carne ao sugo, berinjela refogada e salada de acelga	Goiaba
9 Quinta	Vitamina de banana e torrada com patê de ricota	Arroz, feijão preto, ovo mexido com tomate e queijo, chuchu refogado e salada de couve-flor cozida	Uva	Suco de uva e pão francês na chapa	Arroz, feijão preto, peixe em iscas, pizza de berinjela e salada de tomate	Laranja com cenoura
10 Sexta	Suco de maçã e bisnaguinha com requeijão	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata palha e salada de pepino	Gelatina de Frutas	Leite com maracujá e pão de milho com margarina	Arroz, feijão, omelete de espinafre com queijo, purê de mandioquinha e salada de cenoura cozida	Pêssego
13 Segunda	logurte com sequilhos	Arroz, feijão, hambúrguer assado, purê misto de cenoura com batata e salada de tomate	Melão	Suco de pêssego e pão de queijo	Arroz, feijão, frango cozido com vagem, salada de beterraba cozida	Laranja com Beterraba
14 Terça	Suco de caju e pão de forma integral com queijo	Arroz, feijão branco, frango assado com batata, chuchu refogado e salada de couve manteiga	Goiaba	Salada de frutas com granola	Arroz, feijão branco, carne cozida com mandioca, brócolis refogado e salada de repolho	Abacaxi
15 Quarta	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
16 Quinta	Leite com maracujá e pão de leite com margarina	Macarrão integral, carne moída ao sugo, abobrinha refogada e salada de acelga	Maçã	Suco de caju e pão integral com patê de atum	Arroz, feijão, bife grelhado, creme de espinafre, salada de alface	Abacaxi
17 Sexta	Suco de maçã e bisnaguinha com requeijão	Arroz, feijão preto, frango cozido com vagem e salada de rúcula	Gelatina de Frutas	Leite com morango e rosquinhas de chocolate	Arroz, feijão preto, iscas de peixe, chips de batata doce assado e salada de cenoura cozida	Caju
20 Segunda	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
21 Terça	logurte com granola	Arroz, feijão, carne em iscas, purê de abóbora e salada de couve-flor cozida	Banana	Suco de acerola e pão de queijo	Macarrão integral, almôndegas ao sugo, brócolis refogado e salada de acelga	Uva
22 Quarta	Vitamina de abacate e pão de milho com margarina	Arroz, lentilha, omelete de frios, abobrinha refogada e salada de rucula	Melão	Salada de frutas com aveia	Arroz, lentilha, frango grelhado, creme de milho e salada de agrião	Goiaba
23 Quinta	Suco de pêssego e bisnaguinha com requeijão	Macarrão integral, almôndegas ao sugo, salada de pepino	Mamão	Suco de caju e torta de legumes	Arroz, feijão, carne cozida com vagem e salada de tomate	Maracujá
24 Sexta	Vitamina de banana e pão de forma integral com mussarela	Arroz à jardineira, feijão, frango assado com batata e salada de cenoura cozida	Gelatina de Frutas	Suco de goiaba e bisnaguinha com patê de frango	Arroz, feijão, iscas de peixe, purê de mandioquinha, salada de repolho	Pêssego
27 Segunda	logurte com rosquinhas de chocolate	Arroz, lentilha, carne moída refogada com milho e ervilha e salada de acelga	Laranja	Leite com maracujá e torradas com patê de atum	Arroz, lentilha, ovo mexido com tomate em cubos, queijo e orégano, chuchu refogado e salada de repolho	Melancia
28 Terça	Leite com maracujá e torradas com patê	Arroz, feijão, quibe assado, purê de abóbora e salada de couve manteiga	Melancia	Suco de maçã e bolo de laranja	Arroz, feijão, iscas de frango, mini pizza de berinjela e salada de rúcula	Acerola
29 Quarta	Morango com leite e pão de milho com requeijão	Arroz, feijão branco, frango grelhado, creme de milho e salada de alface	Banana	Salada de frutas com granola	Arroz, feijão branco, carne cozida com mandioca e salada de agrião	Uva
30 Quinta	Suco de maçã e bisnaguinha com queijo	Arroz, feijão, omelete de espinafre com queijo, abobrinha refogada e salada de tomate	Melão	Leite com morango e pão integral com requeijão	Macarrão integral, carne moída ao sugo, chuchu refogado e salada de acelga	Caju