

	2ª - 02/03	3ª - 03/03	4ª - 04/03	5ª - 05/03	6ª - 06/03	2ª - 09/03	3ª - 10/03	4ª - 11/03	5ª - 12/03	6ª - 13/03
Salada 	Alface, tomate e salada de grão de bico	Alface, tomate e abóbora assada	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e beterraba ralada	Alface, tomate e sunomono	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e mix de grãos	Alface, tomate e beterraba ralada	Alface, tomate e salada de ovos	Alface, tomate e repolho refogado
Prato principal 	Lasanha de queijo ao sugo	Filé de frango grelhado	Peixe assado com ervas	Carne moída refogada	Coxa e sobrecoxa assadas	Ovo estrelado	Isca de frango	Carne assada	Almôndegas de peixe	Empadão de frango
Guarnição 	Cenoura sauté + Vagem refogada	Aipim sauté + Brócolis refogado	Crema de espinafre + Jardineira de legumes	Espaguete com bolonhesa de lentilha + Espaguete de legumes	Purê de batata doce + Quiabo refogado	Farofa simples + Couve refogada	Batata corada + Berinjela assada	Penne ao sugo com queijo + Abobrinha em palitos assadas	Purê de batata + Chicória refogada	Brócolis refogado + Cenoura com chuchu refogados
Sobremesa 	Melão	Mamão	Uva	Melancia	Maçã + Canjica	Pêra	Laranja	Banana	Maçã	Melancia + Sorvete caseiro de banana congelada com manga
Suco 	Goiaba	Mate caseiro	Maracujá	Limonada	Uva	Laranja	Maracujá	Abacaxi	Mate caseiro	Uva
Lanche 	Laranja, brioche com ovo mexido e suco de uva	Maçã, brownie de cacau caseiro e suco de manga	Laranja, crepioca com queijo minas e suco de melancia	Pêra, bolo de cenoura caseiro e suco goiaba	Banana, espiga de milho e vitamina de morango	Melancia, pão de queijo e suco de maracujá	Banana, panqueca americana com mel e suco de uva	Maçã, pão árabe com hummus e suco de manga	Manga, biscoito de polvilho com biomassa de banana e inhaminho de uva	Melão, mini pão francês com manteiga e suco de laranja

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

	2ª - 16/03	3ª - 17/03	4ª - 18/03	5ª - 19/03	6ª - 20/03	2ª - 23/03	3ª - 24/03	4ª - 25/03	5ª - 26/03	6ª - 27/03
Salada 	Alface, tomate e salada de ovos	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e salada de macarrão	Alface, tomate e milho	Alface, tomate (molho a camp) e beterraba cozida	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e feijão branco	Alface com agrião, tomate e cenoura cozida	Alface, tomate e salada de ovos	Alface, tomate e milho
Prato principal 	Panqueca colorida de queijo ao sugo	Peito de frango desossado assado	Hambúrguer de carne assado	Peixe empanado com aveia assado	Filé frango grelhado	Quiche de queijo/Ovo	Strogonoff de frango	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Carne em cubos grelhado
Guarnição 	Legumes coloridos refogados + Vagem refogada	Purê de inhame + Couve refogada	Batata rústica + Espaguete de legumes	Creme de abóbora com queijo + Brócolis refogado	Farofa de ovo + Acelga refogada	Cenoura sauté + Abobrinha em rodela	Batata palha (batata cozida) + Berinjela assada	Purê de raízes + Quiabo refogado	Parafuso ao sugo com queijo + Legumes verdes refogados	Sopa de feijão com macarrão + Jardineira de legumes
Sobremesa 	Pera	Melancia	Laranja	Salada de frutas	Melão + Cuscuz de tapioca	Mamão	Manga	Pera	Melão	Banana + Pudim de chia com calda de manga
Suco 	Caju	Mate caseiro	Maracujá	Goiaba	Limonada	Abacaxi	Maracujá	Laranja	Acerola	Uva
Lanche 	Pera, biscoito de arroz com ovo mexido e vitamina de banana	Maçã, milho na espiga e morango ao leite	Uva, pão integral com requeijão caseiro e suco de acerola	Melancia, crepioca com queijo minas e suco de caju	Banana, cereal de milho, açaí sem xarope de guaraná	Melão, panqueca de banana com mel e suco de manga	Pera, pão de queijo e mate caseiro	Banana, aveia em flocos e inhaminho de uva	Uva, biscoito de polvilho com biomassa de banana e mingau de aveia	Mamão, bolo aniversariante do mês e suco de laranja

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

	2ª - 30/03	3ª - 31/03	4ª - 01/04
Salada 	Alface, tomate e salada de batata	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e abóbora rústica
Prato principal 	Ovo mexido	Filé de frango grelhado	Bife grelhado
Guarnição 	Farofa de banana + Couve refogada	Batata doce rústica + Espaguete de legumes	Escondidinho de batata com queijo + Brócolis refogado no alho
Sobremesa 	Uva	Melancia	Banana + Romeu e julieta
Suco 	Maracujá	Mate caseiro	Uva
Lanche 	Melão, tapioca com queijo e suco de melancia	Uva, cookie de banana com aveia e suco de caju	Maçã, biscoito de arroz com manteiga e suco de limonada

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.