

	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 pepino	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 desfiado	Peixe assado com ervas	Carne moída refogada	Coxa e sobrecoxa desfiados	Ovo estrelado	Isca de frango	Carne assada desfiada	Almôndegas de peixe	Empadão de frango
Guarnição 	Cenoura sauté + Vagem refogada	Aipim sauté + Brócolis refogado	Creme de espinafre + Jardineira de legumes	Espaguete a 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	Pêra	Laranja	Banana	Maçã	Melancia
Lanche 	Laranja, brioche com ovo mexido e suco de caju	Maçã, brownie de cacau caseiro sem açúcar e suco de manga	Laranja, crepioca com queijo minas e suco de melancia	Pêra, bolo de cenoura caseiro sem açúcar e suco goiaba	Banana, espiga de milho e vitamina de morango	Melancia, pão de queijo e suco de maracujá	Banana, panqueca americana e suco de uva	Maçã, pão árabe com hummus e suco de manga	Manga, biscoito de polvilho com biomassa de banana e inhame de uva	Melão, mini pão francês com manteiga e suco de laranja
Lanche extra 	Uva e suco de goiaba	Melão e suco de abacaxi	Pêra e suco de maracujá	Maçã e limonada	Banana e suco de uva	Mamão e suco de laranja	Manga e suco de maracujá	Maçã e suco de abacaxi	Melão e suco de caju	Pera e suco de uva

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 e beterraba cozida	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e salada de 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 e desfiado	Hambúrguer de carne assado	Peixe empanado com aveia	Filé de frango picadinho	Quiche de queijo/Ovo	Strogonoff de frango	Carne moída refogada	Coxinha de frango assado desfiado	Carne em cubos
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 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 	Pêra	Melancia	Laranja	Salada de frutas	Melão	Mamão	Manga	Pêra	Melão	Banana
Lanche 	Pêra, biscoito de arroz com ovo mexido e vitamina de banana	Maçã, milho em 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, açaí sem xarope de guaraná e aveia	Melão, panqueca de banana e suco de manga	Pêra, pão de queijo e maracujá	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Uva, biscoito de polvilho com biomassa de banana e mingau de aveia	Mamão, bolo de banana sem açúcar e suco de laranja
Lanche extra 	Mamão e suco de caju	Banana e suco de manga	Melão e suco de maracujá	Manga e suco de goiaba	Pêra e suco de morango	Melancia e suco de abacaxi	Melão e suco de uva	Manga e suco de laranja	Pêra e suco de acerola	Uva e suco de goiaba

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 cortadinho	Bife em cubinhos
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
Lanche 	Melão, tapioca com queijo e suco de melancia	Uva, cookie de banana com aveia sem açúcar e suco de caju	Maçã, biscoito de arroz com manteiga e suco de melão
Lanche extra 	Laranja e suco de maracujá	Melão e suco de abacaxi	Mamão e suco de uva

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.