

	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 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	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	Aipim na manteiga + Cenoura com chuchu refogados
Sobremesa 	Melão	Mamão	Uva	Melancia	Maçã	Pêra	Laranja	Banana	Maçã	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 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 e pepino	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	Peixe empanado com aveia	Filé de frango grelhado	Quiche de queijo\Ovo	Strogonoff de frango	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	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 palha + 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 + Cuscuz de tapioca	Mamão	Manga	Pêra	Melão	Banana + Pudim de chia com calda de manga
Lanche 	Pêra, biscoito de arroz com ovo mexido e vitamina de banana	Maçã, milho em espiga e suco de abacaxi	Uva, pão integral com requeijão 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	Pêra, pão de queijo e mate caseiro	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Uva, biscoito de polvilho com biomassa da banana e mingau de aveia	Mamão, bolo mesclado e suco de laranja

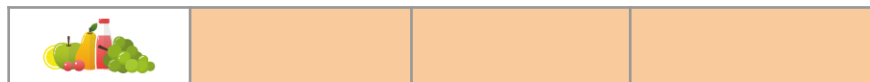
Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

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 cortadinho	Bife em cubos
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
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.



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.