









|   | 2ª - 30/03                                   | 3ª - 31/03                                     | 4ª - 01/04   | 5ª - 02/04     | 6ª - 03/04     | 2ª - 06/04                               | 3ª - 07/04  | 4ª -08/04      | 5ª - 09/04     | 6ª - 10/04                           |
|---|--|--|--|----------------|----------------|--|---|----------------|----------------|--------------------------------------|
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate e salada de batata            | Alface, tomate e berinjela assada              | Alface, tomate e abóbora rústica   | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Alface, tomate e cenoura ralada          | Alface, tomate e pepino                               | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Alface, tomate e couve flor refogada |
| <b>Prato principal</b><br> | Ovo mexido                                   | Filé de frango grelhado                        | Carne moída refogada   | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Filé de frango grelhado                  | Peixe assado  | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Carne em cubos                       |
| <b>Guarnição</b><br>       | Farofa de banana + Couve refogada            | Batata doce rústica + Espaguete de legumes     | Escondidinho de batata com queijo + Brócolis refogado no alho            | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Batata rústica + Quiabo refogado         | Purê de batata baroa + Caponata de berinjela          | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Farofa de ovo + Acelga refogada      |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Uva  | Melancia                                       | Banana   | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Melancia                                 | Maçã  | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Pera                                 |
| <b>Lanche</b><br>        | Melão, tapioca com queijo e suco de melancia | Uva, cookie de banana com aveia e suco de caju | Banana, biscoito de matzá com geleia caseira sem açúcar e suco de goiaba | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Mamão, pizza de matzá e suco de maracujá | Melão, bolo matzá de laranja sem açúcar e suco de uva | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Maçã, pão de queijo e suco de melão  |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Maçã e suco de uva                           | Pera e suco de morango                         | Melão e suco de laranja  | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Uva e suco de abacaxi                    | Banana e suco de goiaba                               | <b>Pessach</b> | <b>Pessach</b> | Mamão e suco de melancia             |







**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 - 13/04  | 3ª - 14/04   | 4ª - 15/04   | 5ª - 16/04                                      | 6ª - 17/04  | 2ª - 20/04                                  | 3ª - 21/04     | 4ª - 22/04                                    | 5ª - 23/04     | 6ª - 24/04                               |
|---|---|--|--|---|---|---|----------------|---|----------------|--|
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate, milho com ervilha   | Alface, tomate e salada de ovos                    | Alface, tomate e pepino                                      | Alface, tomate e beterraba cozida               | Alface, tomate e cenoura ralada                     | Alface, tomate e milho                      | <b>Feriado</b> | Alface, tomate com pepino em cubinhos e húmus | <b>Feriado</b> | Alface, tomate e mix de grãos            |
| <b>Prato principal</b><br> | Quiche de queijo\Ovo  | Kafta de carne                                     | Filé de frango em pedacinhos                                 | Peixe à portuguesa                              | Peito de frango desossado no forno                  | Ovo estrelado                               | <b>Feriado</b> | Quibe de carne                                | <b>Feriado</b> | Empadão de frango                        |
| <b>Guarnição</b><br>       | Vagem na manteiga + Cenoura sauté   | Arroz com lentilha + Abobrinha e berinjela assadas | Espaguete ao sugo com queijo + Seleta de legumes             | Creme de milho + Quiabo refogado                | Farofa nutritiva + Couve refogada                   | Purê de raízes + Brócolis refogado no alho  | <b>Feriado</b> | Pão árabe com falafel + Repolho refogado      | <b>Feriado</b> | Beterraba cozida + Espaguete de legumes  |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Laranja   | Maçã   | Melão  | Salada de frutas                                | Banana  | Maçã  | <b>Feriado</b> | Uva   | <b>Feriado</b> | Manga                                    |
| <b>Lanche</b><br>        | Melão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e vitamina de banana com aveia | Pera, brioche com queijo minas e suco de goiaba    | Maçã, brownie de banana caseiro com aveia e suco de maracujá | Banana, aveia em flocos iogurte natural caseiro | Pera, mini pão francês com ovo mexido e suco de uva | Manga, panqueca de banana e suco de morango | <b>Feriado</b> | Banana, pão de queijo e suco de caju          | <b>Feriado</b> | Mamão, pão árabe com húmus e suco de uva |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Maçã e suco de caju   | Laranja e suco de uva                              | Mamão e suco de manga  | Melão e suco de goiaba                          | Banana e suco de morango                            | Uva e suco de abacaxi                       | <b>Feriado</b> | Maçã e suco de melão                          | <b>Feriado</b> | Pera e suco de caju                      |

**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 - 27/04   | 3ª - 28/04  | 4ª - 29/04   | 5ª - 30/04  | 6ª - 01/05     |
|---|--|---|--|---|----------------|
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate e mix de grãos                                    | Alface, tomate e berinjela assada                   | Alface, tomate e pepino                              | Alface, tomate e salada de batata e chuchu        | <b>Feriado</b> |
| <b>Prato principal</b><br> | Panqueca de frango ao sugo                                       | Tirinhas de carne                                   | Filé de sobrecoxa assado                             | Peixe empanado na aveia                           | <b>Feriado</b> |
| <b>Guarnição</b><br>       | Abóbora rústica + Couve flor refogada                            | Sopa de feijão com macarrão + Jardineira de legumes | Farofa nutritiva + Couve refogada                    | Creme de espinafre + Milho na manteiga            | <b>Feriado</b> |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Melão  | Mamão   | Maçã   | Banana  | <b>Feriado</b> |
| <b>Lanche</b><br>        | Manga, bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro e suco de uva | Maçã, milho na espiga e vitamina de morango         | Banana, aveia em flocos e açaí sem xarope de guaraná | Melão, bolo de cenoura sem açúcar e suco de manga | <b>Feriado</b> |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Uva e suco de maçã   | Melancia e suco de caju                             | Melão e suco de abacaxi                              | Mamão e suco de melão                             | <b>Feriado</b> |

**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.