









	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> 	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> 	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> 	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> 	Uva	Melancia	Banana + Romeu e julieta	<b>Pessach</b>	<b>Pessach</b>	Melancia	Maçã	<b>Pessach</b>	<b>Pessach</b>	Pera + Paçoca
<b>Suco</b> 	Maracujá	Mate caseiro	Uva	<b>Pessach</b>	<b>Pessach</b>	Laranja	Maracujá	<b>Pessach</b>	<b>Pessach</b>	Uva
<b>Lanche</b> 	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 e suco de uva	<b>Pessach</b>	<b>Pessach</b>	Maçã, pão de queijo e suco 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.

	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> 	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> 	Quiche de queijo\Ovo	Kafta de carne	Filé de frango grelhado	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> 	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> 	Laranja	Maçã	Melão	Salada de frutas	Banana + Uva com calda de cacau caseiro	Maçã	<b>Feriado</b>	Uva	<b>Feriado</b>	Manga + Bananada sem açúcar
<b>Suco</b> 	Caju	Mate caseiro	Abacaxi	Limonada	Maracujá	Goiaba	<b>Feriado</b>	Limonada	<b>Feriado</b>	Uva
<b>Lanche</b> 	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 com mel	Pêra, mini pão francês com ovo mexido e suco de uva	Manga, panqueca de banana e mel 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

**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> 	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> 	Panqueca de frango ao sugo	Tirinhas de carne	Filé de sobrecoxa assado	Peixe empanado na aveia	<b>Feriado</b>
<b>Guarnição</b> 	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> 	Melão	Mamão	Maçã	Banana + Mousse de limão com iogurte	<b>Feriado</b>
<b>Suco</b> 	Maracujá	Mate caseiro	Abacaxi	Uva	<b>Feriado</b>
<b>Lanche</b> 	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 e suco de manga	<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.