















	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
Colação 	Uva e suco de manga	Mamão e suco de uva	Melão e suco de melancia	Pessach	Pessach	Maçã e suco de caju	Banana e suco de maracujá	Pessach	Pessach	Pera e suco de morango
Salada 	Alface, tomate, salada de macarrão, repolho bicolor e abóbora assada	Alface, tomate, pepino, berinjela assada e batata doce rústica	Alface, tomate, beterraba cozida, salada de ovos e quiabo refogado	Pessach	Pessach	Alface, tomate, cenoura cozida e chuchu refogado	Alface, tomate, beterraba cozida, pepino e repolho refogado	Pessach	Pessach	Alface, tomate, abóbora rústica, milho e jiló refogado
Prato principal 	Quiche de queijo	Filé de sobrecoxa desossado assado picadinho	Carne moída refogada	Pessach	Pessach	Escalopinho de carne picadinho	Peixe assado ao molho em pedacinhos	Pessach	Pessach	Peito de frango desossado no forno picadinho
Opção 	Isca de frango	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado picadinho	Pessach	Pessach	Ovo mexido	Filé de frango grelhado picadinho	Pessach	Pessach	Omelete de queijo na chapa cortadinho
Guarnição 	Vagem na manteiga + Cenoura sauté	Farofa nutritiva + Couve refogada	Legumes verdes refogados + Purê de batata	Pessach	Pessach	Caponata de berinjela com abobrinha + Batata doce rústica	Purê de batata + Acelga refogada	Pessach	Pessach	Farofa simples + Chicória refogada
Sobremesa 	Maçã + Melão	Uva + Melancia	Banana	Pessach	Pessach	Goiaba + Melancia	Mamão + Uva	Pessach	Pessach	Melão
Lanche 	Pera e pão de queijo	Banana, cereal de milho com inhaminho de uva	Goiaba e matzá com geleia caseira sem açúcar	Pessach	Pessach	Mamão e pizza de matzá marguerita	Melão e bolo de matzá de laranja sem açúcar	Pessach	Pessach	Melancia e biscoito polvilho com biomassa de banana

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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.







	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
Colação 	Uva e suco de laranja	Mamão e suco de uva	Maçã e suco de goiaba	Uva e suco de caju	Melão e suco de manga	Uva e suco de morango	Feriado	Maçã e suco de abacaxi	Feriado	Melancia e suco de melancia
Salada 	Alface, tomate, salada de ovos, caponata de berinjela e beterraba ralada	Alface, tomate, cenoura ralada, salada de macarrão e pepino	Alface, tomate, salada de feijão branco, abóbora rústica e caponata de abobrinha	Alface, tomate, cenoura cozida, salada de quinoa e quiabo refogado	Alface, tomate, salada de lentilha, brócolis refogado e salada de batata com chuchu	Alface, tomate, legumes verdes, cenoura ralada e mix de grãos	Feriado	Alface, tomate em cubinhos, salada de ovos, pepino e húmus	Feriado	Alface, tomate, salada de macarrão, cenoura refogada e vagem refogada
Prato principal 	Coxa e sobrecoxa de frango assada picadinha	Medalhão de peixe em pedacinhos	Peito de frango desossado no forno picadinho	Carne em cubinhos	Panqueca de queijo ao sugo cortadinha	Strogonoff de carne	Feriado	Kafta de carne no forno	Feriado	Filé de frango grelhado picadinho
Opção 	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado picadinho	Ovo estrelado	Filé de sobrecoxa assada em pedacinhos	Isca de frango em pedacinhos	Frango em cubinhos	Feriado	Pão árabe com falafel	Feriado	Ovo mexido
Guarnição 	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Creme de espinafre + Milho na manteiga	Farofa de alho + Couve refogada	Sopa de feijão com macarrão + Batata sauté	Berinjela assada + Beterraba cozida	Batata cozida + Abóbora rústica	Feriado	Jardineira de legumes + Abobrinha assada em rodela	Feriado	Farofa nutritiva + Couve refogada
Sobremesa 	Melancia + Maçã	Melão + Banana	Salada de frutas	Laranja + Melancia	Pera	Pera + Mamão	Feriado	Uva + Laranja	Feriado	Melão
Lanche 	Pera e brioche de cenoura com queijo	Laranja e panqueca americana	Uva e biscoito de arroz com requeijão caseiro	Mamão e milho em espiga	Melancia e panqueca de banana	Maçã e mini pão francês com ovo mexido	Feriado	Melão e tapioca com queijo	Feriado	Pera e pão árabe com húmus

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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.

	2ª - 27/04	3ª - 28/04	4ª - 29/04	5ª - 30/04	6ª - 01/05
Café da manhã 	Pera e suco de caju	Maçã e suco de maracujá	Uva e suco de abacaxi	Melão e suco de morango	Feriado
Salada 	Alface, tomate, milho, pepino e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, salada de batata e chuchu refogado	Alface, tomate, salada de macarrão, cenoura ralada e repolho refogado	Alface, tomate, tabule, beterraba cozida e pepino	Feriado
Prato principal 	Ragu de carne	Frango em cubinhos	Carne em cubinhos	Empadão de frango cortadinho	Feriado
Opção 	Coxa e sobrecoxa de frango assada em pedacinhos	Torta de peixe cortadinha	Peito de frango desossado no forno	Ovo estrelado	Feriado
Guarnição 	Penne ao molho branco com queijo + Cenoura sauté	Abóbora rústica + Vagem na manteiga	Farofa de banana + Couve refogada	Seleta de legumes + Espinafre refogado	Feriado
Sobremesa 	Maçã + Melancia	Melão + Mamão	Salada de frutas	Banana	Feriado
Lanche 	Uva e pão de queijo	Banana, aveia em flocos e iogurte natural caseiro	Melancia e bisnaguinha artesanal com manteiga	Mamão e panqueca de banana	Feriado

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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

Os sucos e as preparações oferecidas são sem adição de açúcar.