








	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
Salada 	Alface, tomate, salada de macarrão, repolho bicolor e abóbora assada	Alface, tomate, pepino, berinjela assada e cenoura ralada	Alface, tomate, beterraba cozida, salada de ovos e quiabo refogado	Pessach	Pessach	Alface, tomate, cenoura cozida, chuchu refogado e mix de pimentões	Alface, tomate, beterraba cozida, pepino e repolho refogado	Pessach	Pessach	Alface, molho à campanha, abóbora rústica, milho e Jiló refogado
Prato principal 	Quiche de queijo	Filé de sobrecoxa desossado assado	Carne moída refogada	Pessach	Pessach	Escalopinho de carne	Peixe assado ao molho	Pessach	Pessach	Peito de frango desossado no forno
Opção 	Isca de frango	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado	Pessach	Pessach	Ovo mexido	Filé de frango grelhado ao molho de ervas	Pessach	Pessach	Omelete de queijo na chapa
Guarnição 	Vagem na manteiga + Cenoura sauté	Farofa nutritiva + Repolho refogado	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 + Romeu e Julieta	Pessach	Pessach	Goiaba + Melancia	Mamão + Uva	Pessach	Pessach	Melão + Paçoca
Suco 	Caju	Mate caseiro	Abacaxi	Pessach	Pessach	Manga	Laranja	Pessach	Pessach	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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

	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
Salada 	Alface, tomate, salada de ovos, caponata de berinjela e beterraba ralada	Alface, tomate, cenoura ralada, salada de macarrão e sunomono	Alface, molho à campanha, 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, molho à campanha, salada de macarrão, cenoura refogada e vagem refogada
Prato principal 	Coxa e sobrecoxa de frango assada	Medalhão de peixe	Peito de frango desossado no forno	Carne em cubinhos	Panqueca de queijo ao sugo	Strogonoff de carne	Feriado	Kafta de carne no forno	Feriado	Filé de frango grelhado
Opção 	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado com molho de ervas	Ovo estrelado	Filé de sobrecoxa assada	Isca de frango	Cubos de frango	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 palha + 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 + Canjica	Pera + Mamão	Feriado	Uva + Laranja	Feriado	Melão + Doce de banana
Suco 	Goiaba	Abacaxi	Mate caseiro	Limonada	Uva	Manga	Feriado	Caju	Feriado	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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

	2ª - 27/04	3ª - 28/04	4ª - 29/04	5ª - 30/04	6ª - 01/05
Salada 	Alface, tomate, milho, sunomono e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, salada de batata e chuchu refogado	Alface, molho à campanha, salada de macarrão, cenoura ralada e repolho refogado	Alface, tomate, tabule, beterraba cozida e pepino	Feriado
Prato principal 	Ragu de carne	Frango em cubinhos grelhado	Bife acebolado	Empadão de frango	Feriado
Opção 	Coxa e sobrecoxa de frango assada	Torta de peixe	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	Bolo aniversariante + Banana	Feriado
Suco 	Manga	Goiaba	Mate caseiro	Melancia	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.