













|   | 2ª - 27/04   | 3ª - 28/04  | 4ª - 29/04   | 5ª - 30/04  | 6ª - 01/05            | 2ª - 04/05   | 3ª - 05/05                              | 4ª - 06/05  | 5ª - 07/05   | 6ª - 08/05  |
|---|--|---|--|---|-----------------------|--|---|---|--|---|
| <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>        | Alface, tomate e pepino                                | Alface, tomate e beterraba cozida       | Alface, tomate e cenoura cozida                       | Alface, tomate e caponata de berinjela                   | Alface, tomate e salada de quinoa                         |
| <b>Prato principal</b><br> | Panqueca de frango ao sugo                                       | Tirinhas de carne                                   | Filé de sobrecoxa assado cortadinho                  | Peixe empanado na aveia                           | <b>Feriado</b>        | Ovo estrelado  | Coxa e sobrecoxa assadas desfiada       | Carne moída refogada                                  | Peixe assado   | Bife grelhado cortadinho                                  |
| <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>        | Farofa de beterraba + Couve refogada                   | Purê de batata + Brócolis refogado      | Penne ao sugo com queijo + Abobrinha refogada no alho | Creme de milho + Quiabo refogado                         | Batata corada + Vagem refogada                            |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Melão  | Mamão   | Maçã   | Banana  | <b>Feriado</b>        | Uva  | Laranja                                 | Melancia  | Salada de frutas   | Pera  |
| <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>        | Maçã, biscoito de arroz com manteiga e mingau de aveia | Banana, aveia em flocos e inhame de uva | Uva, milho em espiga e suco de caju                   | Mamão, pão de beijo de batata doce caseiro e suco de uva | Banana, mini pão francês com ovo mexido e suco de laranja |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Pera e suco de goiaba  | Melancia e suco de abacaxi                          | Laranja e suco de uva                                | Mamão e suco de caju                              | Uva e suco de acerola | Melancia e suco de maracujá                            | Melão e suco de manga                   | Pera e suco de laranja                                | Maçã e suco de uva                                       | Goiaba 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 - 11/05   | 3ª - 12/05   | 4ª -13/05  | 5ª - 14/05  | 6ª - 15/05   | 2ª - 18/05                                 | 3ª - 19/05  | 4ª - 20/05                              | 5ª - 21/05   | 6ª - 22/05     |
|---|--|--|--|---|--|--|---|---|--|----------------|
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate e milho   | Alface, tomate e salada de feijão branco                     | Alface, tomate e salada de ovos                    | Alface, tomate e beterraba cozida                 | Alface, tomate e salada de grão de bico                      | Alface, tomate e vagem refogada            | Alface, tomate e milho  | Alface, tomate e cenoura ralada         | Alface, tomate e brócolis refogado                               | <b>Shavuot</b> |
| <b>Prato principal</b><br> | Lasanha de queijo ao sugo/Ovo  | Filé de frango grelhado desfiado                             | Peixe ao brás                                      | Carne moída refogada                              | Coxinha de frango assada cortadinha                          | Empadão de frango                          | Carne em cubinhos   | Moqueca de peixe                        | Almôndega de carne   | <b>Shavuot</b> |
| <b>Guarnição</b><br>       | Seleta de legumes + Repolho refogado                                     | Purê de inhame + Berinjela e abobrinha assada                | Creme de milho + Quiabo refogado                   | Escondidinho de batata com queijo + Jiló refogado | Farofa de ovo + Couve refogada                               | Legumes verdes refogados + Abóbora rústica | Sopa de legumes com macarrão + Couve flor refogado              | Farofa simples + Couve refogada         | Espaguete ao sugo com queijo + Nhoque ao molho branco com queijo | <b>Shavuot</b> |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Maçã   | Uva  | Melão  | Banana  | Mamão  | Mamão                                      | Laranja   | Pera                                    | Banana   | <b>Shavuot</b> |
| <b>Lanche</b><br>        | Melão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e vitamina de morango | Maçã, bolo de banana com passas sem açúcar e suco de acerola | Melancia, tapioca com queijo minas e suco de manga | Banana, torta de legumes caseira e limonada       | Pera, brioche de cenoura com requeijão caseiro e suco de uva | Maçã, crepioca com queijo e suco de uva    | Melão, pão integral com pastinha de atum caseira e suco de caju | Uva, milho em espiga e suco de melancia | Banana, cereal de milho e iogurte natural caseiro                | <b>Shavuot</b> |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Pera e suco de maracujá  | Uva e suco de goiaba   | Maçã e suco de acerola                             | Melão e suco de caju                              | Melancia e suco de abacaxi                                   | Manga e suco de morango                    | Maçã e suco de laranja  | Goiaba e suco de uva                    | Melão e suco de abacaxi  | <b>Shavuot</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.

|   | 2ª - 25/05  | 3ª - 26/05                                   | 4ª - 27/05   | 5ª - 28/05                                     | 6ª - 29/05  |
|---|---|--|--|--|---|
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate e pepino                             | Alface, tomate e salada de feijão branco     | Alface, tomate e abobrinha refogada                                  | Alface, tomate e salada de macarrão            | Alface, tomate e chuchu refogado                  |
| <b>Prato principal</b><br> | Isclas de frango cortadinha                         | Peixe empanado na aveia                      | Strogonoff de frango   | Hambúrguer de carne caseiro                    | Peito de frango desossado no forno em pedacinhos  |
| <b>Guarnição</b><br>       | Sopa de feijão com macarrão + Jardineira de legumes | Purê de batata baroa + Berinjela assada      | Batata cozida + Vagem refogada                                       | Espaguete de legumes + Batata doce rústica     | Gravatinha ao sugo com queijo + Brócolis refogado |
| <b>Sobremesa</b><br>       | Abacaxi   | Laranja                                      | Mamão  | Uva  | Maçã  |
| <b>Lanche</b><br>        | Pera, pão árabe com húmus e suco de maracujá        | Banana, pão de beijo de inhame e suco de uva | Uva, cookie de banana com aveia caseiro sem açúcar e suco de abacaxi | Pera, tapioca com ovo mexido e suco de morango | Maçã, bolo de maçã e suco de caju                 |
| <b>Lanche extra</b><br>  | Maçã e suco de melancia                             | Melancia e suco de goiaba                    | Laranja e suco de manga  | Banana e suco de acerola                       | 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.