






	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> 	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> 	Panqueca de frango ao sugo	Tirinhas de carne	Filé de sobrecoxa assado	Peixe empanado na aveia	<b>Feriado</b>	Ovo estrelado	Coxa e sobrecoxa assadas	Carne moída refogada	Peixe assado	Bife grelhado
<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>	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> 	Melão	Mamão	Maçã	Banana + Mousse de limão com iogurte	<b>Feriado</b>	Uva	Laranja	Melancia	Salada de frutas	Pera + Doce de banana caseiro
<b>Suco</b> 	Maracujá	Mate caseiro	Abacaxi	Uva	<b>Feriado</b>	Maracujá	Goiaba	Limonada	Mate caseiro	Uva
<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>	Maçã, biscoito de arroz com manteiga e mingau de aveia	Banana, cereal de milho 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

**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> 	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> 	Lasanha de queijo ao sugo/Ovo	Filé de frango grelhado	Peixe ao brás	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Empadão de frango	Carne em cubinhos	Moqueca de peixe	Almôndega de carne	<b>Shavuot</b>
<b>Guarnição</b> 	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> 	Maçã	Uva	Melão	Banana	Mamão + Sacolé de manga caseiro	Mamão	Laranja	Pera	Banana + Doce de leite	<b>Shavuot</b>
<b>Suco</b> 	Caju	Mate caseiro	Goiaba	Abacaxi	Uva	Melancia	Mate caseiro	Abacaxi	Uva	<b>Shavuot</b>
<b>Lanche</b> 	Melão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e vitamina de morango	Maçã, bolo de banana com passas 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 com mel	<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> 	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> 	Iscas de frango	Peixe empanado na aveia	Strogonoff de frango	Hambúrguer de carne caseiro	Peito de frango desossado no forno
<b>Guarnição</b> 	Sopa de feijão com macarrão + Jardineira de legumes	Purê de batata baroa + Berinjela assada	Batata palha + Vagem refogada	Espaguete de legumes + Batata doce rústica	Gravatinha ao sugo com queijo + Brócolis refogado
<b>Sobremesa</b> 	Abacaxi	Laranja	Mamão	Uva	Maçã + Romeu e Julieta
<b>Suco</b> 	Goiaba	Manga	Maracujá	Limonada	Uva
<b>Lanche</b> 	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 cacau 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.