











	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
Colação 	Pera e suco de caju	Melancia e suco de laranja	Uva e suco de abacaxi	Melão e suco de morango	Feriado	Melão e suco de caju	Mamão e suco de goiaba	Pera e suco de uva	Uva e suco de manga	Melancia e suco de abacaxi
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	Alface, tomate, salada de ovos, cenoura ralada e salada duo de repolho cru	Alface, tomate, salada de macarrão, abobrinha assada e beterraba ralada	Alface, tomate, salada de grão de bico, cenoura cozida e pepino	Alface, tomate, ervilha, brócolis refogado e abóbora cozida	Alface, tomate, milho e beterraba cozida
Prato principal 	Ragu de carne	Torta de peixe	Bife acebolado cortadinho	Empadão de frango	Feriado	Quiche de queijo	Ovo mexido	Medalhão de peixe	Coxa e sobrecoxa de frango assada em pedacinhos	Hamburguinho de carne caseiro
Opção 	Coxa e sobrecoxa de frango assada em pedacinhos	Frango em cubinhos	Filé de sobrecoxa assada em pedacinhos	Ovo estrelado	Feriado	Isca de frango	Peito de frango desossado no forno em pedacinhos	Filé de frango cortadinho	Soja refogada	Ovo mexido
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	Abóbora rústica + Legumes verdes refogados	Farofa simples + Couve refogada	Purê de batata + Caponata de berinjela	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Batata rústica + Chicória refogada
Sobremesa 	Maçã + Melancia	Melão + Mamão	Salada de frutas	Banana	Feriado	Uva + Mamão	Laranja + Melancia	Salada de frutas	Melão + Maçã	Banana
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	Pera e mini pão francês com ovo	Melão e panqueca de banana	Laranja e milho na espiga	Mamão e biscoito polvilho com biomassa de banana	Maçã e bolo de cenoura sem açúcar

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 - 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
Colação 	Uva e suco de maracujá	Pera e suco de melão	Melancia e suco de morango	Melão e suco de goiaba	Manga e suco de melancia	Mamão e suco de manga	Uva e suco de maracujá	Maçã e suco de goiaba	Pera e leite com cacau	Shavuot
Salada 	Alface, tomate, salada de grão de bico, batata doce assada e vagem refogada	Alface, tomate, salada de lentilha, beterraba cozida e pepino	Alface, tomate, milho, caponata de abobrinha com berinjela e abóbora rústica	Alface, tomate, salada de macarrão, chuchu refogado e beterraba ralada	Alface, tomate em rodela, salada de feijão branco, salada de ovos e cenoura ralada	Alface, tomate, mix de grãos, pepino e abóbora assada	Alface, tomate, nabo, salada de batata com bacalhau e vagem refogada	Alface, tomate, tabule, beterraba cozida e caponata de berinjela	Alface, tomate em cubinhos, milho, brócolis e salada de ovos	Shavuot
Prato principal 	Filé de sobrecoxa assado em pedacinhos	Almôndegas de frango no forno cortadinhas	Strogonoff de grão de bico	Ovo estrelado	Ragu de carne	Frango em cubinhos	Escalopinho de carne picadinho	Quibe de abóbora com queijo	Carne moída refogada	Shavuot
Opção 	Omelete na chapa com queijo cortadinho	Carne moída refogada	Frango em cubinhos	Coxa e sobrecoxa assada cortadinha	Filé de frango grelhado em pedacinhos	Lasanha de queijo ao sugo	Peito de frango desossado no forno em pedacinhos	Filé de frango grelhado em pedacinhos	Filé de frango grelhado cortadinho	Shavuot
Guarnição 	Creme de milho + Berinjela assada	Parafuso ao sugo com queijo + Seleta de legumes	Batata cozida + Brócolis com cenoura refogada	Farofa nutritiva + Couve refogada	Purê de batata + Espinafre refogado	Jardineira de legumes + Abobrinha refogada	Farofa de beterraba + Acelga refogada	Purê de raízes + Couve refogada	Espaguete ao sugo com queijo + Nhoque ao molho branco com queijo	Shavuot
Sobremesa 	Melão + Mamão	Maçã + Laranja	Salada de frutas	Pera + Uva	Banana	Melancia + Uva	Pera + Melão	Salada de frutas	Banana	Shavuot
Lanche 	Melancia e crepioca com queijo	Banana, cereal de milho com inhame de uva	Maçã e brioche com requeijão caseiro	Goiaba e biscoito de arroz com ovo mexido	Melão e bolo de maçã sem açúcar	Maçã e biscoito polvilho com biomassa de banana	Mamão e panqueca panqueca de banana	Melancia e milho na espiga	Uva e mini pão francês com manteiga	Shavuot

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 - 25/05	3ª - 26/05	4ª - 27/05	5ª - 28/05	6ª - 29/05
Colação 	Melão e suco de goiaba	Uva e suco de manga	Pera e suco de uva	Maçã e suco de maracujá	Melancia e suco de abacaxi
Salada 	Alface, tomate, salada de grão de bico, pepino e couve flor refogada	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, beterraba ralada e quiabo refogado	Alface, tomate, salada de feijão branco, abóbora rústica e jiló refogado	Alface, tomate, milho, beterraba cozida e abobrinha assada	Alface, tomate, mix de grãos, salada de ovos e pepino
Prato principal 	Fricassé de frango sem batata palha	Filé de frango grelhado ao molho de ervas em pedacinhos	Coxa e sobrecoxa assada cortadinha	Moqueca de peixe	Iscas de carne
Opção 	Carne em cubinhos	Ovo mexido	Bolonhesa de lentilha	Frango em cubinhos	Peito de frango desossado no forno cortadinho
Guarnição 	Batata rústica + Repolho refogado	Purê de batata doce + Vagem na manteiga	Gravatinha ao sugo com queijo + Cenoura com chuchu refogados	Farofa simples + Couve refogada	Sopa de feijão com macarrão + Batata cozida
Sobremesa 	Maçã + Mamão	Banana + Melancia	Salada de frutas	Uva + Melão	Mamão
Lanche 	Pera e pão de queijo	Banana, cereal de milho e iogurte natural caseiro	Melancia e cuscuz de milho com manteiga e ovo mexido	Mamão e pão árabe com hummus	Maçã e bolo de banana sem açúcar

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.