

	2ª - 20/07	3ª - 21/07	4ª - 22/07	5ª - 23/07	6ª - 24/07	2ª - 27/07	3ª - 28/07	4ª - 29/07	5ª - 30/07	6ª - 31/07
Salada 	Alface, tomate e milho	Alface, tomate pepino	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e batata doce cozida	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e quiabo refogado	Alface, tomate e couve flor	Alface, tomate, e caponata de berinjela
Prato principal 	Strogonoff de frango	Carne ensopada	Peixe empanado na aveia	Carne moída refogada	Iscas de frango	Ovo mexido	Panqueca de frango ao sugo	Bife grelhado cortadinho	Peixe assado	Almôndegas de carne
Guarnição 	Batata cozida + Vagem refogada	Farofa de ovos + Couve refogado	Creme de milho + Berinjela assada	Macarrão parafuso ao sugo com queijo + Abobrinha assada	Sopa de feijão com macarrão + Legumes refogados	Purê de batata + Brócolis refogado	Seleta de legumes + Milho na manteiga	Farofa simples + Acelga refogada	Creme de espinafre + Abóbora rústica	Espaguete ao sugo com queijo + Cenoura sauté
Sobremesa 	Maçã	Laranja	Mamão	Salada de fruta	Banana	Melancia	Uva	Laranja	Banana	Melão
Lanche 	Pera, brioche de cenoura com requeijão caseiro e suco de uva	Banana, aveia em flocos e açaí sem xarope de guaraná	Uva, milho na espiga e suco de caju	Maçã, bolo de laranja sem açúcar e suco de manga	Melancia, mini pão francês com ovo mexido e suco de abacaxi	Uva, bisnaguinha artesanal com manteiga e suco de manga	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Mamão, pão de queijo e suco de abacaxi	Pera, biscoito de arroz com queijo minas e suco de maracujá	Melancia, bolo de cenoura sem açúcar suco de goiaba
Lanche extra 	Banana e suco de abacaxi	Maçã e suco de acerola	Pera e suco de goiaba	Melão e suco de caju	Laranja e suco de manga	Pera e suco de melancia	Melancia e suco de laranja	Uva e suco de manga	Manga e suco de caju	Banana e suco de acerola

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.