

	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
Colação 	Uva e suco de manga	Pera e suco de abacaxi	Melão e suco de goiaba	Mamão e mate caseiro	Maçã e suco de uva	Pera e suco de goiaba	Melão e suco de maracujá	Uva e suco de manga	Maçã e suco de caju	Mamão e suco de abacaxi
Salada 	Alface, tomate, salada de grão de bico, beterraba ralada e pepino em rodela	Alface, tomate, salada de lentilha, batata doce rústica, abobrinha refogada	Mix de folhas, tomate, feijão fradinho, abóbora rústica e pepino	Alface, tomate, mix de grãos, milho e vagem	Alface, tomate, salada de feijão branco, mix de legumes e salada de ovos	Alface, tomate, salada de lentilha, couve flor refogada e beterraba ralada	Alface, tomate, batata doce rústica, salada de feijão fradinho e vagem refogada	Alface, tomate, salada de ovos, abóbora assada e jiló refogado	Alface, tomate, brócolis refogado, cenoura ralada e cuscuz marroquino	Alface, tomate, mix de grãos, salada de macarrão e pepino
Prato principal 	Strogonoff de frango	Peito de frango desossado no forno em pedacinhos	Quiche de queijo	Peixe empanado em pedacinhos	Carne de soja refogada	Lasanha de queijo ao sugo	Carne moída refogada	Panqueca de queijo ao sugo	Fricassé de frango	Filé de frango acebolado picadinho
Opção 	Carne em cubinhos	Ovo estrelado	Frango em cubinhos	Ovo mexido	Filé de frango grelhado desfiado	Isca de frango picadinho	Coxa e sobrecosta assada desfiado	Filé de frango grelhado em pedacinho	Picadinho de carne	Ovo mexido
Guarnição 	Batata cozida + Cenoura com chuchu refogado	Farofa simples + Couve refogada	Sopa de abóbora com queijo + Jardineira de legumes	Purê de batata + Berinjela assada	Espaguete ao sugo com queijo + Abobrinha assada	Abóbora rústica + Legumes verdes refogados	Penne ao molho branco com queijo + Cenoura sauté	Caponata de abobrinha com berinjela + Beterraba cozida	Batata doce rústica + Couve refogada	Farofa nutritiva + Chicória refogada
Sobremesa 	Pera + Melão	Mamão + Uva	Salada de fruta	Laranja + Maçã	Banana	Pera + Melancia	Laranja + Mamão	Salada de frutas	Banana + Uva	Melão
Lanche 	Mamão e mini pão francês com manteiga	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Uva e milho em espiga	Melancia e pão de queijo	Melão e panqueca americana sem açúcar	Maçã e bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro	Pera e biscoito de arroz com ovo mexido	Banana, aveia em flocos e iogurte natural	Goiaba e tapioca com queijo	Uva e panqueca 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.