

	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
Café da manhã 	Uva, mini pão francês com manteiga e suco de manga	Banana, aveia em flocos e inhaminho de uva	Melão, milho em espiga e suco de goiaba	Mamão, pão de queijo e mate caseiro	Maçã, bolo de banana e suco de uva	Pera, bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro e suco de goiaba	Melão, biscoito de arroz com ovo mexido e suco de maracujá	Banana, aveia em flocos e iogurte natural com mel	Maçã, tapioca com queijo e suco de caju	Mamão, bolo de cenoura e suco de abacaxi
Salada 	Alface, tomate, salada de grão de bico, beterraba ralada e pepino em rodelas	Alface, molho à campanha, salada de lentilha, batata doce rústica, abobrinha refogada	Mix de folhas, tomate, feijão fradinho, abóbora rústica e sunomono	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, molho à campanha, mix de grãos, salada de macarrão e pepino
Prato principal 	Strogonoff de frango	Peito de frango desossado no forno	Quiche de queijo	Peixe empanado	Carne de soja refogada	Lasanha de queijo ao sugo	Carne moída refogada	Panqueca de queijo ao sugo	Fricassé de frango	Filé de frango acebolado
Opção 	Carne em cubinhos	Ovo estrelado	Frango em cubinhos	Ovo mexido	Filé de frango grelhado	Isca de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Filé de frango grelhado	Picadinho de carne	Ovo mexido
Guarnição 	Batata palha + 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 + Doce cremoso de chocolate	Pera + Melancia	Laranja + Mamão	Salada de frutas	Banana + Uva	Melão + Doce de banana
Suco 	Manga	Goiaba	Mate caseiro	Limonada	Uva	Caju	Acerola	Mate caseiro com limão	Abacaxi	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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.