

|                                                                                                            | 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                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b><br>   | 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                            |
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate, salada de grão de bico, beterraba ralada e pepino em rodela | 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 |
| <b>Prato principal</b><br> | 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                                            |
| <b>Opção</b><br>           | 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                                                          |
| <b>Guarnição</b><br>      | 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                                |
| <b>Sobremesa</b><br>     | Pera + Melão                                                                | Mamão + Uva                                                                           | Salada de fruta                                                    | Laranja + Maçã                              | Banana + Doce cremoso de chocolate                                       | Pera + Melancia                                                            | Laranja + Mamão                                                                 | Salada de frutas                                               | Banana + Uva                                                          | Melão + Bolo de cenoura com calda de chocolate                      |
| <b>Suco</b><br>          | 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.