

	2ª - 31/08	3ª - 01/09	4ª - 02/09	5ª - 03/09	6ª - 04/09	2ª - 07/09	3ª - 08/09	4ª - 09/09	5ª - 10/09	6ª - 11/09
Salada 	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e cuscuz marroquino	Alface, tomate e molho de iogurte caseiro	Alface, tomate e abobrinha assada	Feriado	Alface, tomate e salada de ervilha	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e salada de batata com maionese caseira	Alface, tomate e salada de ovos
Prato principal 	Lasanha de queijo ao sugo	Bife grelhado acebolado	Peito de frango desossado no forno	Peixe empanado com aveia	Coxa e sobrecoxa assada	Feriado	Quiche de queijo/ ovo	Filé de frango grelhado	Quibe de carne	Almôndega de peixe
Guarnição 	Cenoura com chuchu refogados + Milho na manteiga	Batata corada + Couve refogada	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Purê de batata + Quiabo refogado	Farofa de banana + Acelga refogada	Feriado	Abóbora assada + Couve flor refogado	Macarrão parafuso sugo com queijo + Cenoura sauté	Arroz com lentilha e cebola + Couve refogada	Purê de batata + Cenoura com brócolis refogado
Sobremesa 	Pera	Salada de frutas	Melancia	Pera	Mamão	Feriado	Melão	Laranja	Salada de frutas	Maçã com mel
Suco 	Caju	Manga	Goiaba	Mate caseiro	Uva	Feriado	Caju	Goiaba	Mate caseiro	Limonada
Lanche 	Banana, biscoito de arroz com manteiga e mingau de aveia	Pera, pão de queijo e suco de laranja	Banana, aveia em flocos Açaí sem xarope de guaraná	Laranja, mini pão francês com ovo mexido e suco de manga	Melancia, crepioca com queijo minas e suco de goiaba	Feriado	Pera, biscoito de polvilho de biomassa de banana verde e vitamina de banana	Uva, panqueca americana com geleia de frutas caseira e suco de maracujá	Melão, bisnaguinha caseira com requeijão caseiro e suco de caju	Maçã, bolo de mel e suco de uva
Lanche extra 	Melão e suco de uva	Mamão e suco de goiaba	Maçã e suco de manga	Banana e suco de laranja	Melão e suco de caju	Feriado	Laranja e suco de goiaba	Banana e suco de abacaxi	Manga e suco de caju	Saída antecipada

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.

	2ª - 14/09	3ª - 15/09	4ª - 16/09	5ª - 17/09	6ª - 18/09	2ª - 21/09	3ª - 22/09	4ª - 23/09	5ª - 24/09	6ª - 25/09
Salada 	Alface, tomate e legumes verdes refogados	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e salada de macarrão	Alface, tomate e salada de feijão branco	Alface, tomate e milho	Iom Kipur	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e caponata de berinjela	Alface, tomate e mix de grãos	Alface, tomate e pepino
Prato principal 	Ovo cozido	Carne ensopada	Peixe assado com ervas	Empadão de frango	Filé de sobrecoxa assado	Iom Kipur	Strogonoff de frango	Almôndega de carne	Filé de Frango em cubinhos	Feijoada / ovo mexido
Guarnição 	Penne ao sugo com queijo + Brócolis refogado	Escondidinho de batata com queijo + Quiabo refogado	Creme de milho + Vagem refogada	Seleto de legumes + Berinjela assada	Farofa nutritiva + Acelga refogada	Iom Kipur	Batata cozida + Abobrinha assada	Espaguete ao sugo com queijo + Cenoura Saute	Sopa de legumes com macarrão + Brócolis refogado	Farofa simples + Couve refogada
Sobremesa 	Maçã	Melancia	Salada de frutas	Laranja	Pera	Iom Kipur	Melancia	Uva	Maçã	Laranja
Suco 	Caju	Mate caseiro	Limonada	Manga	Uva	Iom Kipur	Goiaba	Manga	Mate caseiro	Uva
Lanche 	Melão, brioche de beterraba com pasta de frango caseiro e suco de uva	Maçã, milho na espiga e suco de abacaxi	Mamão, bolo de banana com passas e suco de goiaba	Mamão, pão árabe com húmus e suco de maracujá	Banana, cereal de milho e inhame de uva	Iom Kipur	Maçã, torrada de pão de forma com manteiga e suco de caju	Banana, aveia em flocos açai sem xarope de guaraná	Melancia, biscoito de arroz com ovo mexido e suco de maracujá	Pera, bolo de cenoura sem açúcar e suco de manga
Lanche extra 	Pera e suco de goiaba	Uva e suco de abacaxi	Banana e suco de melão	Manga e suco de goiaba	Maçã e suco de laranja	Iom Kipur	Manga e suco de uva	Laranja e suco de goiaba	Melão e suco de uva	Maçã e suco de abacaxi

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.

	2ª - 28/09	3ª - 29/09	4ª - 30/09	5ª - 01/10	6ª - 02/10
Salada 	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e brócolis refogado
Prato principal 	Ovo estrelado	Peixe ao brás	Coxa e sobrecoxa assada	Carne moída refogada	Filé de frango grelhado desfiado
Guarnição 	Batata rústica assada + Ervilha com cenoura	Creme de espinafre + Milho na espiga	Farofa de ovos + Couve refogado	Macarrão parafuso ao sugo com queijo + Seleta de legumes	Purê de raízes + Quiabo refogado
Sobremesa 	Mamão	Laranja	Uva	Manga	Banana
Suco 	Caju	Mate caseiro	Manga	Goiaba	Uva
Lanche 	Maçã, biscoito de polvilho e vitamina de morango	Pera, panqueca de banana com aveia e suco de abacaxi	Mamão, bolo de laranja e suco de goiaba	Melão, bisnaguinha com pastinha de atum caseira e suco de maracujá	Melão, pão de queijo e suco de laranja
Lanche extra 	Manga e suco de goiaba	Maçã e suco de caju	Banana e suco de melão	Melancia e suco de laranja	Melão e suco de goiaba

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.