

	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
Colação 	Uva e suco de caju	Manga e suco de goiaba	Laranja e suco de abacaxi	Maçã e suco de manga	Banana e suco de uva	Feriado	Pera e suco de abacaxi	Maçã e suco de manga	Mamão e suco de caju	Banana e suco de uva
Salada 	Alface, tomate, salada de batata, vagem refogada e ervilha em grãos	Alface, tomate, pepino, salada de grão de bico e cebola caramelizada	Alface, rúcula com manga, tomate em rodela, salada de ovos e pimentão colorido	Alface, molho à campanha, salada de feijão fradinho, beterraba ralada e salada de macarrão	Mix de folhas, tomate, milho, cenoura ralada e caponata de abobrinha	Feriado	Mix de folhas, tomate, tabule, abóbora rústica e sunomono	Alface, tomate em cubinhos, mix de grãos, salpicão vegetariano e jiló refogado	Alface, tomate, batatinha cozida, vagem refogada e salada de lentilha	Alface, tomate, beterraba cozida, pepino e salada de ovos
Prato principal 	Iscas de frango picadinho	Empadão de frango	Carne moída refogada	Filé de coxa assada desfiado	Rocambole de carne sem recheio	Feriado	Filé de frango grelhado picadinho	Carne assada desfiada	Quibe de carne no forno	Almôndegas de peixe
Opção 	Ragu de carne	Ovo mexido	Escondidinho de batata com queijo	Ovo estrelado	Filé de frango acebolado picadinho	Feriado	Ovo cozido	Peito de frango desossado desfiado	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado picadinho
Guarnição 	Parafuso colorido ao sugo com queijo + Cenoura sauté	Seleto de legumes + Abóbora rústica	Beterraba cozida + Berinjela assada	Farofa nutritiva + Couve refogada	Purê de inhame + Quiabo refogado	Feriado	Penne ao sugo com queijo + Jardineira de legumes	Farofa simples + Couve refogada	Creme de milho + Abobrinha assada	Purê de batata + Cenoura com brócolis refogados
Sobremesa 	Maçã + Mamão	Goiaba + Pera	Salada de frutas	Uva + Melão	Banana	Feriado	Mamão + Melancia	Salada de frutas	Manga + Pera	Maçã
Lanche 	Pera e brioche de cenoura com queijo	Mamão e panqueca de banana sem açúcar	Pera e pão integral com pastinha de frango caseira	Banana, aveia em flocos e iogurte natural caseiro	Melão e crepioca com queijo	Feriado	Melão e mini pão francês com ovo mexido	Mamão e biscoito de arroz com geleia caseira	Banana e pão de queijo	Saída 13:30

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.

	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
Colação 	Maçã e vitamina de banana	Mamão e suco de maracujá	Maçã e suco de abacaxi	Melancia e suco de goiaba	Uva e suco de uva	Iom Kipur	Pera e suco de caju	Manga e suco de maracujá	Laranja e suco de manga	Banana e suco de uva
Salada 	Alface, tomate em cubinhos, ervilha em grãos, pepino em rodela e abóbora rústica	Alface, tomate em rodela, trio ralado (cenoura, beterraba e rabanete), mix de grãos e berinjela assada	Mix de folhas, tomate, salada de ovos, lentilha e beterraba cozida	Alface, tomate, mix de pimentões, salada de macarrão e molho de iogurte	Alface, tomate em rodela, salada de feijão branco, salpicão vegetariano e sunomono	Iom Kipur	Mix de folhas, tomate em cubinhos, mix de grãos, abóbora rústica e mix de pimentões	Alface, tomate em rodela, salada de grão de bico, salada de ovos e antepasto de berinjela	Alface, tomate, beterraba cozida, milho e sunomono	Alface, molho à campanha, cenoura ralada, jiló refogado e batata com maionese caseira
Prato principal 	Isca de frango picadinho	Fricassé de frango	Torta de peixe	Nuggets de frango caseiro e assado	Lasanha de queijo ao sugo	Iom Kipur	Strogonoff de carne	Panqueca de queijo ao sugo	Filé de sobrecoxa assado desfiado	Feijoada
Opção 	Carne de soja refogada	Ovo mexido	Frango em cubinhos	Carne em cubinhos	Filé de frango grelhado desfiado	Iom Kipur	Isca de frango picadinho	Picadinho de carne	Ovo mexido	Filé de frango grelhado picadinho
Guarnição 	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Batata rústica + Brócolis com chuchu refogado	Sopa de legumes com macarrão + Milho em espiga	Purê de batata baroa + Couve refogada	Abóbora rústica + Caponata de berinjela com abobrinha	Iom Kipur	Batata palha + Seleta de legumes	Batata sauté + Brócolis com chuchu refogado	Cenoura refogada + Creme de espinafre	Farofa de banana + Couve refogada
Sobremesa 	Pera + Uva	Salada de frutas	Banana + Mamão	Laranja + Melão	Maçã	Iom Kipur	Uva + Melão	Salada de frutas	Banana + Mamão	Maçã
Lanche 	Uva e biscoito de polvilho com biomassa de banana	Banana e panqueca americana sem açúcar	Mamão e brioche de beterraba com queijo	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Melancia e bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro	Iom Kipur	Maçã e biscoito de arroz com ovo mexido	Uva e pão árabe com homus	Melão e tapioca com queijo	Pera 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.

	2ª - 28/09	3ª - 29/09	4ª - 30/09	5ª - 01/10	6ª - 02/10
Colação 	Maçã e suco de caju	Banana e suco de manga	Melancia e suco de goiaba	Uva e suco de abacaxi	Pera e suco de uva
Salada 	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, salpicão vegetariano e pepino em cubinhos	Alface, tomate, salada de ovos, salada de quinoa e beterraba cozida	Alface com agrião, tomate, milho, quiabo e cenoura ralada	Alface americana, molho a campanha, couve flor refogado, mix de grãos e caponata de berinjela	Mix de folhas, tomate em rodela, salada de macarrão, trio ralado (cenoura, beterraba e rabanete) e sunomono
Prato principal 	Quiche de queijo	Peixe ao bras picadinho	Carne moída refogada	Moqueca de banana da terra	Bife acebolado picadinho
Opção 	Filé de frango grelhado picadinho	Coxa e sobrecoxa assada desfiado	Peito de frango desossado no forno picadinho	Frango em cubinhos	Ovo mexido
Guarnição 	Abobrinha assada + Jardineira de legumes	Purê de batata + Brócolis com cenoura refogados	Espaguete ao sugo com queijo + Ratatouille	Farofa simples + Abóbora rústica	Batata corada + Couve refogada + Feijão carioca
Sobremesa 	Manga + Uva	Mamão + Pera	Salada de frutas	Melão + Banana	Maçã
Lanche 	Pera e biscoito de polvilho com biomassa de banana verde	Uva e panqueca de banana sem açúcar	Mamão e mini pão francês com manteiga	Melancia e bolo de laranja sem açúcar	Banana e pão de queijo

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.