

	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, 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 	Isclas de frango	Empadão de frango	Carne moída refogada	Filé de coxa assada	Rocambole de carne sem recheio	Feriado	Filé de frango grelhado	Carne assada	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	Feriado	Ovo cozido	Peito de frango desossado	Ovo estrelado	Filé de frango grelhado
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	Crema de milho + Abobrinha assada	Purê de batata + Cenoura com brócolis refogados
Sobremesa 	Maçã + Mamão	Goiaba + Pera	Salada de frutas	Uva + Melão	Banana + Manjar de baunilha com calda de caramelo	Feriado	Mamão + Melancia	Salada de frutas	Manga + Pera	Maçã com Mel + Bolo de mel
Suco 	Caju	Abacaxi	Mate caseiro	Limonada	Uva	Feriado	Caju	Mate caseiro	Laranja	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.

	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 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	Fricassé de frango	Torta de peixe	Nuggets de frango caseiro e assado	Lasanha de queijo ao sugo		Strogonoff de carne	Panqueca de queijo ao sugo	Filé de sobrecoxa assado	Feijoada
Opção 	Carne de soja refogada	Ovo mexido	Frango em cubinhos	Carne em cubinhos	Filé de frango grelhado		Isca de frango	Picadinho de carne	Ovo mexido	Filé de frango grelhado
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 + Feijão carioca	Iom Kipur	Batata palha + Seleta de legumes	Batata sauté + Brócolis com chuchu refogado + Feijão carioca	Cenoura refogada + Creme de espinafre	Farofa de banana + Couve refogada
Sobremesa 	Pera + Uva	Salada de frutas	Banana + Mamão	Laranja + Melão	Doce cremoso de chocolate + Maçã		Uva + Melão	Salada de frutas	Banana + Mamão	Bolo do aniversariante do mês + Maçã
Suco 	Manga	Abacaxi	Mate caseiro com limão	Maracujá	Uva		Caju	Mate caseiro	Acerola	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.

	2ª - 28/09	3ª - 29/09	4ª - 30/09	5ª - 01/10	6ª - 02/10
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	Carne moída refogada	Moqueca de banana da terra	Bife acebolado
Opção 	Filé de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assada	Peito de frango desossado no forno	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
Sobremesa 	Manga + Uva	Mamão + Pera	Salada de frutas	Melão + Banana	Pudim de chia com calda de manga ou uva + Maçã
Suco 	Abacaxi	Maracujá	Mate caseiro com limão	Manga	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.