

	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
Café da manhã 	Uva, brioche de cenoura com queijo e suco de caju	Manga, panqueca de banana com mel e suco de goiaba	Laranja, pão integral com pastinha de frango caseira e suco de abacaxi	Banana, aveia em flocos e iogurte natural caseiro com mel	Maçã, crepioca com queijo e suco de manga	Feriado	Pera, mini pão francês com ovo mexido e suco de uva	Maçã, biscoito de arroz com geleia caseira e suco de manga	Mamão, pão de queijo e suco de caju	Banana, bolo de maçã e suco de abacaxi
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	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	Seleta 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 + Manjar de baunilha com calda de caramelo	Feriado	Mamão + Melancia	Salada de frutas	Manga + Pera	Maçã com Mel + Bolo de mel

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
Café da manhã 	Maçã, biscoito de polvilho com biomassa de banana e vitamina de banana	Mamão, panqueca americana com mel e suco de maracujá	Maçã, brioche de beterraba com queijo e suco de abacaxi	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Uva, bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro e suco de goiaba	Iom Kipur	Pera, biscoito de arroz com ovo mexido e suco de caju	Manga, pão árabe com homus, e suco de maracujá	Laranja, tapioca com queijo e suco de manga	Banana, bolo do aniversariante do mês(mesclado com calda de cacau)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 campinha, 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	Iom Kipur	Stroganoff 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	Iom Kipur	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	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	Iom Kipur	Uva + Melão	Salada de frutas	Banana + Mamão	Doce de banana + Maçã

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
Café da manhã 	Maçã, biscoito de polvilho com biomassa de banana verde e suco de caju	Banana, panqueca de banana com mel e suco de uva	Melancia, mini pão francês com manteiga e suco de goiaba	Uva, bolo de laranja e suco de abacaxi	Pera e pão de queijo e suco de maracujá
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 + Maçã

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.