

	2ª - 05/10	3ª - 06/10	4ª - 07/10	5ª - 08/10	6ª - 09/10	2ª - 12/10	3ª - 13/10	4ª - 14/10	5ª - 15/10	6ª - 16/10
Salada 	Alface, tomate e caponata de berinjela	Alface, tomate e quiabo refogado	Alface, tomate abobrinha assada	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba cozida	Feriado	Alface, tomate e molho de iogurte caseiro	Alface, tomate e ervilha	Simchat Torá / Dia dos professores	Alface, tomate e cuscuz marroquino
Prato principal 	Ovo mexido	Strogonoff de frango	Carne ensopada	Empadão de frango	Coxinha de frango assada	Feriado	Peixe empanado	Filé de frango grelhado	Simchat Torá / Dia dos professores	Picadinho de carne
Guarnição 	Vagem refogada + Purê de batata	Batata cozida + Couve flor refogada	Farofa de ovo + Couve refogada	Cenoura sauté + Milho na manteiga	Espaguete ao sugo com queijo + Brócolis refogado	Feriado	Creme de milho + Berinjela com abobrinha assada	Penne ao sugo com queijo + Cenoura com chuchu refogado	Simchat Torá / Dia dos professores	Batata corada + Couve refogada
Sobremesa 	Pera	Maçã	Melão	Manga	Mamão	Feriado	Laranja	Uva	Simchat Torá / Dia dos professores	Banana
Suco 	Caju	Mate caseiro	Goiaba	Maracujá	Uva	Feriado	Limonada	Laranja	Simchat Torá / Dia dos professores	Uva
Lanche 	Melancia, pão de queijo e suco de maracujá	Banana, cereal de milho e inhame de uva	Pera, espiga de milho e vitamina de banana	Maçã, bolo mesclado e suco de manga	Manga, pizza de marguerita no pão árabe e suco de uva	Feriado	Melão, brioche de beterraba com requeijão caseiro e suco de abacaxi	Banana, aveia em flocos e açaí sem xarope de guaraná	Simchat Torá / Dia dos professores	Maçã, biscoito de arroz com ovo mexido e suco de goiaba
Lanche extra 	Maçã e suco de goiaba	Uva e suco de abacaxi	Banana e suco de melão	Tangerina e suco de goiaba	Maçã e suco de maracujá	Feriado	Maçã e suco de goiaba	Pera e suco de abacaxi	Simchat Torá / Dia dos professores	Manga e suco de caju

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 - 19/10	3ª - 20/10	4ª - 21/10	5ª - 22/10	6ª - 23/10	2ª - 26/10	3ª - 27/10	4ª - 28/10	5ª - 29/10	6ª - 30/10
Salada 	Alface, tomate e quiabo refogado	Alface, tomate e berinjela assada	Alface, tomate e mix de grãos	Alface com croutons, tomate e salada de grão de bico	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e salada de feijão branco	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate em rodela e caponata de berinjela	Alface, tomate e vagem refogada
Prato principal 	Ovo estrelado	Fricassé de frango	Peixe assado com ervas	Carne moída refogada	Filé de frango em cubinhos	Quiche de queijo/ Ovo	Coxa com sobrecoxa ensopada	Peixe ao brás	Quibe de carne	Peito de frango desossado no forno
Guarnição 	Farofa nutritiva + Abóbora rústica	Batata doce rústica assada + Couve refogada	Pirão + Jardineira de legumes	Macarrão cabelo de anjo ao sugo com queijo + Brócolis refogado com cenoura	Sopa de legumes com macarrão + Couve flor refogada	Seleta de legumes + Brócolis refogado	Purê de batata + Quiabo refogado	Creme de milho + Ratatouille	Arroz com lentilha e cebola + Couve refogada	Espaguete ao sugo com queijo + Jardineira de legumes
Sobremesa 	Maçã	Pera	Mamão	Melancia	Laranja	Pera	Maçã	Salada de frutas	Manga	Melão
Suco 	Caju	Goiaba	Limonada	Mate caseiro	Manga	Caju	Goiaba	Laranja	Mate com limão	Uva
Lanche 	Mamão, mini pão francês com manteiga e suco de abacaxi	Manga, cookie de banana com aveia e suco de caju	Banana, milho em espiga e vitamina de morango	Uva, biscoito de polvilho com biomassa de banana verde e leite com cacau	Maçã, crepioca com queijo e suco de uva	Maçã, pão de queijo e suco de maracujá	Banana, cereal, iogurte natural caseiro	Pera, bisnaguinha artesanal com requeijão caseiro e suco de abacaxi	Manga, tapioca com queijo e suco de caju	Mamão, bolo de banana com cacau sem açúcar e suco de goiaba
Lanche extra 	Pera e suco de uva	Mamão e suco de goiaba	Maçã e suco de manga	Banana e suco de laranja	Melão e suco de caju	Manga e suco de abacaxi	Tangerina e suco de melão	Banana e suco de laranja	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.