

	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
Colação 	Uva e suco de caju	Mamão e suco de abacaxi	Melancia e suco de maracujá	Maçã e vitamina de banana	Melão e suco de uva	Feriado	Maçã e suco de manga	Pera e suco de morango	Simchat Torá / Dia dos professores	Banana e suco de uva
Salada 	Alface, tomate, grão de bico, beterraba ralada e salada de ovos	Alface, tomate, pepino, salada de macarrão e cenoura ralada	Alface, tomate em rodela, salpicão vegetariano, salada de feijão branco e pimentão colorido	Alface, tomate, pepino, batata doce rústica e abóbora rústica	Alface, tomate, beterraba cozida, milho e quiabo refogado	Feriado	Alface, tomate, salada de macarrão, abobrinha refogada e cenoura ralada	Alface, tomate, salada de batata com maionese caseira, mix de grãos e jiló refogado	Simchat Torá / Dia dos professores	Alface, tomate, pepino, milho e legumes verdes refogados
Prato principal 	Lasanha de queijo ao sugo	Peixe empanado na aveia	Nugget de frango caseiro assado	Empadão de frango	Coxinha de frango assada desfiada	Feriado	Quiche de queijo	Peito de frango desossado no forno picadinho	Simchat Torá / Dia dos professores	Carne moída refogada
Opção 	Filé de frango grelhado picadinho	Ovo estrelado	Carne moída refogada	Ovo mexido	Bife acebolado	Feriado	Filé de frango grelhado desfiado	Ovo estrelado	Simchat Torá / Dia dos professores	Ovo cozido
Guarnição 	Caponata de berinjela + Seleta de legumes	Creme de milho + Abobrinha assada	Purê de batata + Brócolis com chuchu refogados	Jardineira de legumes + Vagem refogada	Farofa simples + Espaguete ao sugo com queijo	Feriado	Abóbora rústica + Chuchu refogado	Farofa nutritiva + Couve refogada	Simchat Torá / Dia dos professores	Parafuso ao sugo com queijo + Cenoura sauté
Sobremesa 	Mamão + Pera	Goiaba + Pera	Salada de frutas	Uva + Maçã	Banana	Feriado	Melão + Pera	Salada de frutas	Simchat Torá / Dia dos professores	Uva
Lanche 	Maçã e brioche de cenoura com queijo	Banana, aveia em flocos e iogurte natural	Pera e pizza marguerita no pão árabe	Melancia e milho em espiga	Uva e panqueca de banana sem açúcar	Feriado	Uva e mini pão francês com ovo mexido	Banana e tapioca com queijo	Simchat Torá / Dia dos professores	Melancia e biscoito de arroz com manteiga

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 - 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
Colação 	Pera e suco de goiaba	Maçã e suco de caju	Melão e suco de abacaxi	Uva e vitamina de banana	Mamão e suco de uva	Uva e suco de manga	Mamão e suco de abacaxi	Manga e suco de maracujá	Banana, aveia e iogurte natural com mel	Pera e suco de uva
Salada 	Alface, tomate, beterraba em cubinhos, salada de macarrão e salada de feijão fradinho	Alface, tomate, pepino, milho e repolho bicolor refogado	Alface, tomate em rodela, abóbora cozida, couve flor refogada e salada de ovos	Alface, rúcula com manga, tomate, brócolis refogado e salada de grãos	Alface, tomate, ervilha, cebola com orégano e berinjela assada	Mix de folhas, tomate, salpicão vegetariano, abóbora rústica e mix de pimentões	Alface, tomate, pepino, salada de grão de bico e cenoura cozida	Alface, tomate em rodela, feijão branco, trio ralado (cenoura, beterraba e rabanete) e abobrinha assada	Alface, tomate, milho, cebola e salada de ovos	Mix de folhas, tomate, grão de bico, beterraba cozida e pepino
Prato principal 	Filé de sobrecoxa assada desfiado	Quibe de abóbora com queijo	Almôndega de carne	Torta de peixe	Escondidinho de batata com queijo	Panqueca de queijo ao sugo	Fricassé de frango	Moqueca de peixe	Filé de frango grelhado picadinho	Strogonoff de frango
Opção 	Ovo mexido	Filé de frango grelhado picadinho	Peito de frango desossado no forno desfiado	Isca de frango	Carne moída refogada	Frango em cubinhos	Ovo estrelado	Filé de coxa assada desfiada	Carne de soja refogada	Carne em cubinhos
Guarnição 	Farofa de beterraba + Chicória refogada	Quiabo refogado + Purê de raízes	Espaguete ao sugo com queijo + Vagem na manteiga	Abóbora rústica + Sopa de legumes com macarrão	Couve refogada + Beterraba cozida	Creme de espinafre + Jardineira de legumes	Batata inglesa rústica + Legumes verdes refogados	Couve refogada + Farofa de ovos	Espaguete ao sugo com queijo + Brócolis com chuchu refogado	Batata palha + Caponata de berinjela
Sobremesa 	Uva + Melancia	Laranja + Banana	Salada de frutas	Melão + Maçã	Banana	Melão + Uva	Maçã + Laranja	Mamão + Pera	Salada de frutas	Banana
Lanche 	Maçã e bisnaguinha artesanal com manteiga	Manga e panqueca americana sem açúcar	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Mamão e brioche com requeijão caseiro	Pera e pão de queijo	Maçã e mini pão francês com manteiga	Pera e milho em espiga	Laranja e pão árabe com húmus	Banana, aveia e iogurte natural	Mamão 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.