

	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
Café da manhã 	Uva, brioche de cenoura com queijo e suco de caju	Banana, aveia em flocos e iogurte natural com mel	Melancia, pizza marguerita no pão árabe e suco de maracujá	Maçã, milho em espiga e vitamina de banana	Melão, bolo mesclado com calda e suco de uva	Feriado	Maçã, mini pão francês com ovo mexido e suco de manga	Pera, tapioca com queijo e suco de morango	Simchat Torá / Dia dos professores	Banana, biscoito de arroz com manteiga e suco de uva
Salada 	Alface, tomate, grão de bico, beterraba ralada e salada de ovos	Alface, tomate, sunomono, 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, molho à campanha, beterraba cozida, milho e quiabo refogado	Feriado	Alface, tomate, salada de macarrão, abobrinha refogada e cenoura ralada	Alface, molho à campanha, 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	Feriado	Quiche de queijo	Peito de frango desossado no forno	Simchat Torá / Dia dos professores	Carne moída refogada
Opção 	Filé de frango grelhado	Ovo estrelado	Carne moída refogada	Ovo mexido	Bife acebolado	Feriado	Filé de frango grelhado	Ovo estrelado	Simchat Torá / Dia dos professores	Ovo cozido
Guarnição 	Caponata de berinjela + Seleta de legumes	Crema 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 + Brigadeiro de colher	Feriado	Melão + Pera	Salada de frutas	Simchat Torá / Dia dos professores	Uva + Romeu e julieta

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com carço 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 - 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
Café da manhã 	Pera, bisnaguinha artesanal com manteiga e suco de goiaba	Maçã, panqueca americana com mel e suco de caju	Banana, aveia em flocos e inhame de uva	Uva, brioche com requeijão caseiro e vitamina de banana	Mamão, pão de queijo e suco de uva	Uva, mini pão francês com manteiga e suco de manga	Mamão, milho em espiga e suco de abacaxi	Manga, pão árabe com húmus e suco de maracujá	Banana, aveia e iogurte natural com mel	Pera, bolo de cenoura e suco de uva
Salada 	Alface, molho à campanha, 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, molho à campanha, 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 caramelizada e salada de ovos	Mix de folhas, tomate, grão de bico, beterraba cozida e pepino
Prato principal 	Filé de sobrecoxa assada	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 (moqueca de banana para veg)	Filé de frango grelhado	Strogonoff de frango
Opção 	Ovo mexido	Filé de frango grelhado acebolado	Peito de frango desossado no forno	Isca de frango	Carne moída refogada	Frango em cubinhos	Ovo estrelado	Filé de coxa assada	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 + Pudim de chia com calda de manga	Melão + Uva	Maçã + Laranja	Mamão + Pera	Salada de frutas	Uva + Bananada

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.