



Data	Dia da Semana	Prato Principal 1	Prato Principal 2 e 3	Guarnição 1 e Fixa	Prato base	Prato base	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada Fixa	Sobremesa
05	Segunda-feira	Isclas de carne acebolada	Filé de frango/ Linguíça refogada	Milho refogado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz branco/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura ralada	Pepino em rodela	Repolho	Alface/Tomate	Mamão
06	Terça-feira	Bife cremoso	Filé de frango grelhado/Nuggets assados	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cebola roxa	Ervilha com milho	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Abacaxi
07	Quarta-feira	Filé de frango à milanesa	Feijão preto com linguíça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) / Ovos na chapa	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Vagem cozida	Repolho roxo com maçã	Alface/Tomate	Laranja
08	Quinta-feira	Bife	Isclas de frango grelhadas aceboladas/ Almôndegas assadas	Mandioca cozida/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salpicão	Beterraba cozida	Abobrinha ralada com rabanete	Alface/Tomate	Melão
09	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Filé de frango/ Isclas de carne grelhadas	Abobrinha grelhada/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Acelga e tomate	Brócolis com cenoura	Alface/Tomate	Mamão
12	Segunda-feira	Sobrecoxa assada	Isclas de carne ao alho-poró/ Hambúrguer grelhado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral com legumes	Feijão/Farofa	Salada de batata com cebola e salsa	Cenoura ralada	Mix de repolho	Alface/Tomate	Melão
13	Terça-feira	Almôndegas assadas	Bife grelhado/ Isclas de frango aceboladas	Vagem cozida/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Abobrinha ralada com maçã e cenoura	Salada cremosa	Pepino	Alface/Tomate	Melancia
14	Quarta-feira	Filé de frango grelhado	Feijão preto com linguíça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)/Ovos cozidos	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete de repolho	Ovos de codorna com salsa	Escarola com beterraba ralada	Alface/Tomate	Laranja
15	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Bife grelhado/ Filé de frango	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Mix de salada (picles, cebolinha, tomate cereja)	Cenoura cozida com cebola	Alface/Tomate	Abacaxi
16	Sexta-feira	Cordon Bleu	Linguíça assada/ Bife grelhado	Brócolis cozido ao alho e óleo/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de frios	Cenoura agri-doce	Espinafre	Alface/Tomate	Manga

19	Segunda-feira	Isclas de carne acebolada	Filé de frango/ Linguíça refogada	Milho refogado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz branco/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura ralada	Pepino em rodela	Repolho	Alface/Tomate	Mamão
20	Terça-feira	Bife cremoso	Filé de frango grelhado/Nuggets assados	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cebola roxa	Ervilha com milho	Beterraba ralada	Alface/Tomate	Abacaxi
21	Quarta-feira	Filé de frango à milanesa	Feijão preto com linguíça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) / Ovos na chapa	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Vagem cozida	Repolho roxo com maçã	Alface/Tomate	Laranja
22	Quinta-feira	Bife	Isclas de frango grelhadas aceboladas/ Almôndegas assadas	Mandioca cozida/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salpicão	Beterraba cozida	Abobrinha ralada com rabanete	Alface/Tomate	Melão
23	Sexta-feira	Peixe à milanesa	Filé de frango/ Isclas de carne grelhadas	Abobrinha grelhada/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Acelga e tomate	Brócolis com cenoura	Alface/Tomate	Mamão
26	Segunda-feira	Sobrecoxa assada	Isclas de carne ao alho-poró/ Hambúguer grelhado	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/ Arroz Integral com legumes	Feijão/Farofa	Salada de batata com cebola e salsa	Cenoura ralada	Mix de repolho	Alface/Tomate	Melão
27	Terça-feira	Almôndegas assadas	Filé de frango/ Bife grelhado	Vagem cozida/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Abobrinha ralada com maçã e cenoura	Salada cremosa	Pepino	Alface/Tomate	Melancia
28	Quarta-feira	Filé de frango grelhado	Feijão preto com linguíça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos cozidos	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete de repolho	Ovos de codorna com salsa	Escarola com beterraba ralada	Alface/Tomate	Laranja
29	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Bife grelhado/ Filé de frango	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Rúcula	Mix de salada (picles, cebolinha, tomate cereja)	Cenoura cozida com cebola	Alface/Tomate	Abacaxi
30	Sexta-feira	Cordon Bleu	Linguíça assada/ Bife grelhado	Brócolis cozido ao alho e óleo/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de frios	Cenoura agridoce	Espinafre	Alface/Tomate	Mamão

- Haverá opção de ovo para as crianças que não consomem carne.
- A tabela pode sofrer alterações devido à época das frutas, legumes, verduras, sucos e disponibilidade de alguns alimentos.