

		2/ago		3/ago		4/ago		5ª Feira		6ª Feira	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de chuchu e ervilha	Sal. de cenoura e beterraba	Sal. de beterraba e brócolis	Sal. de alface e couve-flor	Sal. de acelga e ervilha				
		Proteína	Ovos mexidos		Frango com tomate e pimentão	Carne desfiada	Bife de panela				
		2ª Proteína	Estrogonoff de carne		Carne ao molho	Frango em tiras	Escondidinho de frango				
		Guarnição	Batata palha	Panqueca de carne	Abobrinha refogada	Bolinho de arroz com legumes	Creme de espinafre				
		Prato Base**	Arroz branco	Couve-flor na manteiga	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco				
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca				
Bebida	Laranja Lima	Gelatina colorida	Maçã	Banana Prata	Mousse saudável de chocolate						
		Suco de goiaba	Suco de morango e laranja	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de abacaxi e hortelã					
		9/ago		10/ago		11/ago		12/ago		13/ago	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de couve-flor	Sal. de escarola, tomate e pepino	Sal. de repolho e tomate	Sal. de alface e pepino	Sal. de rúcula e beterraba				
		Proteína	Frango com legumes	Hamburguer com queijo	Iscas de Peixe	Carne com vegetais	Linguíça acebolada				
		2ª Proteína	Carne moída	Spaguete ao sugo	Omelete de queijo	Frango em tiras	Frango com gergelim				
		Guarnição	Creme de milho		Purê de batata	Abobrinha com queijo	Refogado de legumes				
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco				
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca				
Bebida	Mamão	Salada de Frutas	Gelatina de framboesa	Uva	Laranja Lima						
		Suco de manga	Suco de limão	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de maracujá	Suco de goiaba					
		16/ago		17/ago		18/ago		19/ago		20/ago	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de alface lisa, tomate e beterraba	Sal. de repolho e tomate	Seleta de legumes	Sal. de alface e couve-flor	Sal. de agrião e beterraba				
		Proteína	Fricasse de frango	Bife grelhado	Feijoada Light	Frango à milanesa	Iscas de Frango				
		2ª Proteína	Ovos cozidos		Frango grelhado com ervas	Carne refogada	Kibe assado				
		Guarnição	Brócolis ao vapor	Macarrão cremoso	Farofa fria	Purê de batata	Creme de milho				
		Prato Base**	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco				
		Sobremesa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca				
Bebida	Melancia	Uva	Pêra	Banana Prata	Mousse de maracujá						
		Suco de laranja	Suco de goiaba	Suco de maracujá	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de limão					

\*Salada - Será oferecido diáreamente a opção de alface.

\*\*Prato Base - Nos dias em que for servido arroz integral, serviremos como 2ª opção o arroz branco.

Cardápio sujeito a alterações. | As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.

Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		23/ago	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de cenoura e beterraba	Sal. de alface roxa, rúcula e pepino	Sal. de beterraba e brócolis	Sal. de rúcula e tomate	Sal. de repolho e milho
		Proteína	Frango desfiado	Lasanha à bolonhesa	Carne em tiras	Coxinha de frango assada	Frango xadrez
		2ª Proteína	Bife de panela		Peixe empanado	Carne com vegetais	Ovos cozidos
		Guarnição	Batata frita	Legumes na manteiga	Purê de batata	Farofa Int. saudável	Brócolis ao vapor
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Prato Base**	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Arroz integral	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Sobremesa	Abacaxi	Banana Prata	Gelatina de morango	Melancia	Uva
		Bebida	Suco de maracujá	Suco de limão	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de laranja	Suco de goiaba
		30/ago	31/ago				
5ª Semana	Almoço	Salada*	Sal. de beterraba e brócolis	Sal. de agrião, alface e tomate			
		Proteína	Estrogonof de frango	Carne com vegetais			
		2ª Proteína	Omelete com queijo e tomate	Nuggets assado			
		Guarnição	Batata palha	Batata Sauté			
		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco			
		Prato Base**	Feijão Carioca	Feijão Carioca			
		Sobremesa	Mamão	Laranja Lima			
Bebida	Suco de abacaxi e hortelã	Suco de goiaba					

\*Salada - Será oferecido diáreamente a opção de alface.

\*\*Prato Base - Nos dias em que for servido arroz integral, serviremos como 2ª opção o arroz branco.

Cardápio sujeito a alterações. | As frutas poderão variar de acordo com a maturação no momento de ser servida.

Cardápio Desenvolvido por: Gabriela Cavaca CRN3: 28.154