

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		2/jan	3/jan	4/jan	5/jan	6/jan	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Rúcula com Cenoura	Salada de Vagem	Salada de Acelga com Tomate e Orégano	Salada de Ovos de Codorna com Chuchu	Salada de Agrião c/ Rabanete
		Proteína	Omelete com Cebola Roxa e Queijo	Macarrão à Bolonhesa	Peixe Empanado	Estrogonofe de Carne	Fricassê de Frango
		2ª Proteína	Isclas de Carne Acebolada	Frango Assado	Ovos Mexidos	Frango Desfiado c/ Legumes	Picadinho de Carne
		Guarnição	Abobrinha Gratinada	Repolho Refogado	Purê de Batata	Batata Palha	Couve na Manteiga
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Abacaxi com Capim Santo	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Melancia com Limão	Suco de Manga
		Sobremesa	Uva	Manga	Laranja Lima	Maçã	Mousse de Limão
		9/jan	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Pepino com Tomate	Salada de Acelga com Milho	Salada de Repolho com Maçã	Salada de Beterraba com Manjericão	Salada de Rúcula
		Proteína	Omelete com Ervilha	Parafuso à Bolonhesa	Carne de Panela	Estrogonofe de Frango	Picadinho de Carne
		2ª Proteína	Carne Moída com Legumes	Tiras de Frango	Fritada de Ovos com Batata	Bife de Panela	Frango Grelhado
		Guarnição	Cenoura na Manteiga	Couve-Flor ao Vapor	Refogado de Legumes	Batata Palha	Creme de Milho
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Melancia com Hortelã	Suco de Laranja com Mamão	Limonada	Suco de Caju	Suco de Goiaba
		Sobremesa	Banana com Semente de Chia	Gelatina	Abacaxi com Raspas de Limão	Salada de Frutas	Manga
		16/jan	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Beterraba com Ovos de Codorna	Salada de Cenoura com Mel	Salada de Repolho	Salada de Almeirão Fatiadinho
		Proteína	Ovos Mexidos com Legumes	Panqueca à Bolonhesa	Isclas de Peixe	Carne em Tiras com Mandioca	Carne Desfiada
		2ª Proteína	Bife à Parmegiana Assado		Omelete de Queijo	Frango em Cubos	Frango Assado
		Guarnição	Chips de Batata Doce	Vagem Refogada	Purê de Batata	Legumes na Manteiga	Polenta Cremosa
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz com Brócolis	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Goiaba	Suco de Uva Integral	Suco de Caju
		Sobremesa	Uva	Salada de Frutas	Banana	Maçã	Manga

**Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

**Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.

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

		23/nov	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga com Beterraba	Salada de Rúcula com Tomate e Manjericão	FERIADO	Salada de Ervilha e Milho	Salada de Couve Fatiadinha
		Proteína	Torta Madalena	Lasanha à Bolonhesa		Bife à Rolê sem Palito	Carne Assada ao Molho
		2ª Proteína	Ovos Cozidos com Legumes			Frango Grelhado	Frango Ensopado
		Guarnição	Brócolis Graftinado	Berinjela Refogada		Batata Cozida com Salsinha	Farofa de Ovos e Legumes
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco		Arroz com Cenoura	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca		Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Sobremesa	Suco de Laranja com Acerola Banana	Suco de Abacaxi com Capim Santo Gelatina		Suco de Goiaba Laranja Lima	Suco de Caju Maçã
		30/jan	31/jan				
5ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Repolho			
		Proteína	Carne Moída com Legumes	Carne de Panela c/ Batata			
		2ª Proteína	Ovos Mexidos	Frango à Milanese Assado			
		Guarnição	Abobrinha Refogada	Escarola Refogada com Uva Passa			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca			
		Sobremesa	Suco de Melancia Uva	Suco de Maracujá Maçã			

**Todos os dias, é servido Salada de Alface e Tomate.

**Prato Base - Todas as Quartas-Feiras, é servido Arroz Integral.

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