

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		3/jul	4/jul	5/jul	6/jul	7/jul	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Tomate com Manjericão	Salada de Agrião Fatiadinho	Salada de Acelga com Milho	Salada de Repolho c/ Tomate Cereja	Salada de Rúcula com Pepino e Ovos de Codorna
		Proteína	Fritada de Ovos	Lasanha à Bolonhesa	Isclas de Peixe	Frango à Milanese	Picadinho de Carne com Batata Doce
		2ª Proteína	Carne em Tiras com Legumes		Frango Ensopado	Carne Desfiada com Pimentão	Frango Grelhado
		Guarnição	Batata Palha	Berinjela Refogada	Purê de Batata	Brócolis ao Vapor	Creme de Milho
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Sobremesa	Suco de Goiaba	Suco de Melancia com Limão	Suco de Laranja com Acerola	Suco de Maracujá	Suco de Caju
		10/jul	11/jul	12/jul	13/jul	14/jul	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Tomate com Orégano	Salada de Almeirão Fatiadinho	Salada de Beterraba com Manjericão	Salada de Agrião com Cenoura	Salada de Pepino com Gergelim
		Proteína	Ovos Mexidos com Queijo	Penne ao Molho Sugo	Carne Assada ao Molho	Bife Grelhado	Frango à Parmegiana
		2ª Proteína	Carne Moída com Legumes	Isclas de Frango	Fricassê de Frango	Nuggets de Frango Caseiro	Carne em Cubos Acebolada
		Guarnição	Abobrinha Refogada	Legumes Assados	Couve Refogada	Chips de Batata Doce	Couve-Flor ao Vapor
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Sobremesa	Suco de Uva Integral	Suco de Laranja com Mamão	Limonada	Suco de Caju	Suco de Abacaxi com Hortelã
		17/jul	18/jul	19/jul	20/jul	21/jul	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga com Ervilha	Salada de Repolho com Ervilha	Salada de Pepino c/ Ovos de Codorna	Vinagrete	Salada de Agrião com Manga
		Proteína	Omelete com Cebola e Tomate	Panqueca de Carne ao Molho de Tomate	Carne Moída com Legumes	Coxa/Sobrexoca Assada	Carne em Tiras com Vegetais
		2ª Proteína	Estrogonofe de Frango		Peixe à Milanese	Carne Desfiada com Legumes	Frango Desfiado
		Guarnição	Batata Palha	Brócolis ao Vapor	Purê de Batata	Farofa	Polenta Cremosa
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca
		Sobremesa	Suco de Maracujá	Suco de Melancia com Limão	Suco de Morango	Suco de Laranja	Suco de Goiaba
		Laranja Lima	Manga	Maçã	Abacaxi com Raspas de Limão	Melão	

**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

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	4ª Feira	4ª Feira	
		24/jul	25/jul	26/jul	27/jul	28/jul	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Tabule	Salada de Grão de Bico c/ Legumes	Salada de Couve Fatiadinha	Salada de Acelga com Beterraba	Salada de Ervilha c/ Cenoura
		Proteína	Bife à Rolê sem Palito	Bife ao Molho de Mostarda	Frango Xadrez	Frango em Tiras com Legumes	Picadinho de Carne
		2ª Proteína	Omelete com Abobrinha e Parmesão	Frango Gratinado	Hambúrguer de Carne Moída	Kibe Assado	Frango Ensopado
		Guarnição	Purê de Mandioquinha	Batata Frita	Legumes na Manteiga	Creme de Milho	Mandioca Cozida
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
			Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
		Bebida	Suco de Uva Integral	Suco de Manga	Suco de Maracujá	Suco de Melancia com Limão	Suco de Morango
Sobremesa	Laranja Lima	Salada de Frutas	Banana	Gelatina	Mousse de Limão		
		31/jul					
5ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Repolho com Cebola Roxa				
		Proteína	Estrogonofe de Carne				
		2ª Proteína	Ovos Mexidos com Queijo				
		Guarnição	Batata Palha				
		Prato Base**	Arroz Branco				
			Feijão Carioca				
Bebida	Suco de Laranja com Acerola						
Sobremesa	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