

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
		2/out	3/out	4/out	5/out	6/out	
1ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Repolho	Salada de Agrião	Salada de Acelga	Salada de Tomate com Orégano	Salada de Rúcula
		Proteína	Ovos Mexidos com Legumes	Panqueca ao Molho à Bolonhesa	Rocambolo Recheado com Queijo	Fricassê de Frango	Bife à Rolê sem Palito
		2ª Proteína	Isclas de Frango ao Molho	Legumes Refogados	Frango Ensopado com Batata	Carne em Tiras de Panela	Frango Desfiado
		Guarnição	Polenta Cremosa		Couve-Flor ao Vapor	Vagem na Manteiga	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 Preto
Sobremesa	Limonada	Suco de Manga	Suco de Caju	Suco de Laranja	Suco de Maracujá		
		Abacaxi	Melancia	Maçã	Mamão	Salada de Frutas	
		9/out	10/out	11/out	12/out	13/out	
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Beterraba	Salada de Ameirão Fatiadinho	Salada de Cenoura	Salada de Couve Fatiadinha
		Proteína	Fritada de Ovos	Parafuso ao Molho à Bolonhesa	Isclas de Peixe	Frango em Tiras com Legumes	Picadinho de Carne
		2ª Proteína	Bife de Panela c/ Mandioca	Frango ao Molho	Carne Moída com Legumes	Kibe Assado	Frango Xadrez
		Guarnição	Abobrinha Refogada	Couve Refogada	Purê de Batata	Creme de Milho	Farofa de Legumes
		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 Abacaxi com Limão	Suco de Uva Integral	Suco de Maracujá	Suco de Manga	Suco de Morango		
		Mexericá	Gelatina	Laranja	Creme de Abacate	Mousse de Limão	
		16/out	17/out	18/out	19/out	20/out	
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Pepino	Salada de Cenoura e Vagem	Salada de Beterraba
		Proteína	Omelete com Legumes	Lasanha à Bolonhesa	Bife à Milanesa Assado	Frango Grelhado	Almôndega ao Molho
		2ª Proteína	Frango à Parmegiana Assado	Frango em Tiras ao Molho Acebolado	Ovos Mexidos com Queijo	Estrogonofe de Carne	Frango em Cubos ao Molho
		Guarnição	Chips de Batata Doce	Brócolis ao Vapor	Abóbora Refogada	Batata Palha	Escarola Refogada
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Uva Integral		
		Abacaxi	Mamão	Banana	Salada de Frutas	Melancia	

**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.

NUTRICIONISTA | GABRIELA ROSA CAVACA | CRN3: 28154

		23/out	24/out	25/out	26/out	27/out	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Rúcula	Salada de Beterraba com Manjeriçã	Vinagrete	Salada de Tomate com Orégano
		Proteína	Linguiça Assada de Frango	Espaguete à Bolonhesa	Estrogonofe de Frango	Carne de Panela	Carne Desfiada
		2ª Proteína	Ovos Cozidos com Legumes	Picadinho de Frango	Carne Moída com Legumes	Iscas de Frango ao Molho	Frango Assado
		Guarnição	Purê de Mandioquinha	Refogado de Legumes	Batata Palha	Farofa de Couve	Batata Frita
		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 Laranja com Acerola Pêra	Suco de Manga Gelatina	Suco de Morango Abacaxi	Limonada Abacaxi com Raspas de Limão	Suco de Caju Picolé de Fruta
		30/out	31/out				
5ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Pepino	Salada de Repolho com Tomate			
		Proteína	Hambúrguer de Carne	Panqueca de Frango ao Sugo			
		2ª Proteína	Ovos Mexidos com Legumes	Bife Grelhado			
		Guarnição	Beterraba Cozida	Legumes na Manteiga			
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco			
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca			
		Sobremesa	Suco de Morango Manga	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.

NUTRICIONISTA | GABRIELA ROSA CAVACA | CRN3: 28154