

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira		
		1/dez						
1ª Semana	Almoço	Salada*					Salada de Rúcula	
		Proteína					Carne Assada Fatiada	
		2ª Proteína					Frango Desfiado	
		Guarnição					Creme de Milho	
		Prato Base**					Arroz Branco	
		Bebida					Feijão Preto	
Sobremesa					Suco de Maracujá	Salada de Frutas		
		4/dez	5/dez	6/dez	7/dez	8/dez		
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Beterraba	Salada de Ameirão Fatiadinho	Salada de de Pepino	Salada de Cenoura	
		Proteína	Fritada de Ovos	Parafuso ao Molho Sugo	Isclas de Peixe	Kibe Assado	Hambúrguer de Carne	
		2ª Proteína	Bife de Panela c/ Mandioca	Almôndega Caseira	Carne Moída com Legumes	Frango Xadrez	Frango Ensopado	
		Guarnição	Abobrinha Refogada	Couve Refogada	Purê de Batata	Brócolis ao Vapor	Polenta Cremosa	
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	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 Morango	Suco de Laranja	Suco de Laranja		
		Mexerica	Gelatina	Laranja	Maçã	Mousse de Limão		
		11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez		
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 Bolonesa	Bife à Milanesa Assado	Frango Grelhado	Carne Desfiada	
		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	Couve-Flor ao Vapor	Abóbora Refogada	Batata Palha	Legumes na Manteiga	
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Suco de Maracujá	Limonada	Suco de Goiaba	Suco de Caju	Suco de Uva Integral	Suco de Uva Integral		
		Abacaxi	Mamão	Melancia	Banana	Picolé de Fruta		

**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

		18/dez	19/dez	20/dez	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Rúcula	Salada de Beterraba com Manjeriçã
		Proteína	Frango Assado	Espaguete ao Molho Sugo	Estrogonofe de Frango
		2ª Proteína	Ovos Cozidos com Legumes	Picadinho de Carne	Carne Moída com Legumes
		Guarnição	Purê de Mandioquinha	Refogado de Legumes	Batata Palha
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
		Bebida	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca
Sobremesa	Suco de Laranja com Acerola	Suco de Manga	Suco de Morango	Abacaxi	
		Pêra	Gelatina		

**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