

2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
1/set			2/set			3/set			4/set			5/set		
1ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Beterraba	Salada de Rúcula	Salada de Acelga	Salada de Cenoura	Salada de Repolho							
		Proteína	Omelete com Ervilha e Tomate	Lasanha à Bolonhesa	Isclas de Peixe	Kibe Assado	Frango à Milanese Assado							
		2ª Proteína	Frango Ensopado		Ovos Mexidos com Legumes	Frango Xadrez	Carne em Cubos							
		Guarnição	Mix de Legumes Refogados	Brócolis ao Vapor	Purê de Batata	Creme de Milho	Polenta Cremosa							
		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 Hortelã	Suco de Manga	Suco de Caju	Suco de Uva Integral	Suco de Maracujá							
Sobremesa	Melancia	Banana	Mamão	Laranja Lima	Maçã									
8/set			9/set			10/set			11/set			12/set		
2ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Rúcula	Salada de Acelga	Salada de Tomate com Manjeriçã	Salada de Almeirão Fatiadinho	Salada de Repolho							
		Proteína	Omelete com Queijo Branco	Espaguete ao Molho Branco	Picadinho de Carne com Mandioca	Carne Moída	Estrogonofe de Frango							
		2ª Proteína	Frango Desfiado	Isclas de Carne	Ovos Mexidos	Frango à Parmegiana	Carne em Tiras Acebolada							
		Guarnição	Abobrinha Refogada	Vagem na Manteiga	Beterraba Cozida	Couve-Flor ao Vapor	Batata Palha							
		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 Laranja	Suco de Caju	Suco de Uva Integral	Suco de Goiaba	Suco de Maracujá							
Sobremesa	Manga	Gelatina de Morango	Mamão	Melão	Laranja Lima									
15/set			16/set			17/set			18/set			19/set		
3ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Agrião	Salada de Repolho	Salada de Acelga	Salada de Tomate c/ Orégano	Salada de Couve Fatiadinha							
		Proteína	Ovos Cozidos com Legumes	Parafuso ao Molho Sugo	Torta Madalena	Frango Assado	Fricassê de Frango							
		2ª Proteína	Carne de Panela	Almôndega de Carne	Frango Grelhado	Carne Desfiada	Bife Acebolado							
		Guarnição	Batata Doce Assada	Couve na Manteiga	Batata Palha	Creme de Milho	Brócolis ao Vapor							
		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 Morango	Limonada	Suco de Goiaba	Suco de Manga	Suco de Abacaxi com Limão							
Sobremesa	Melancia	Salada de Frutas	Laranja Lima	Banana	Macã									

2ª Feira				3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
22/set				23/set		24/set		25/set		26/set	
4ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Rúcula com Tomate	Salada de Repolho		Mix de Folhas		Salada de Beterraba		Salada de Tomate com Orégano	
		Proteína	Fritada de Ovos	Panqueca à Bolonhesa		Isclas de Peixe		Frango à Oriental		Bife à Parmegiana	
		2ª Proteína	Frango Gratinado	Carne Moída		Omelete de Queijo		Carne de Panela		Frango em Cubos	
		Guarnição	Escarola Refogada	Abobrinha Refogada		Purê de Batata		Legumes na Manteiga		Brócolis ao Vapor	
		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 Uva Integral	Suco de Laranja com Mamão		Suco de Morango		Suco de Maracujá		Suco de Caju	
		Sobremesa	Banana	Melão		Abacaxi com Raspas de Limão		Manga		Maçã	
			29/set		30/set						
5ª Semana	Almoço	Salada*	Salada de Acelga	Salada de Beterraba							
		Proteína	Ovos Mexidos com Tomate	Penne ao Molho Sugo							
		2ª Proteína	Isclas de Frango com Legumes	Hambúrguer de Carne							
		Guarnição	Creme de Milho	Couve-Flor ao Vapor							
		Prato Base**	Arroz Branco	Arroz Branco							
			Feijão Carioca	Feijão Carioca							
		Bebida	Suco de Manga	Suco de Goiaba							
		Sobremesa	Melancia	Salada de Frutas							

**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