

ALMOÇO	Segunda (30/09)	Terça (01/10)	Quarta (02/10)	Quinta (30/10)	Sexta (04/10)	Sábado (05/10)
Principal	Frango ao forno com gergelim 	Pernil suíno ao molho barbecue  	Feijoada  	Strognoff de Carne  	Sobrecosta de frango desossada ao forno c/ ervas 	Frango guisado com legumes 
	Parmegiana de carne moida  	Carne do sol amanteigada com macaxeira  	Isca de frango a milanesa  	Filé de peixe a portuguesa  	Bife ao molho madeira 	Bife à pizzaiolo*  
Vegetariano	Strogonoff de grão de bico 	Refogado de lentilha 	Feijoada vegetariana 	Guisado de grão de bico 	Macarronada vegetariana** 	Soja a bolonhesa 
Salada Crua	Repolho branco, repolho roxo, cenoura e abacaxi	Alface crespa, alface roxa, rúcula e manga	Salada tropical (alface, acelga, passas, manga e abacaxi)	Repolho branco e roxo, tomate, cenoura, hortelã	Acelga, cenoura, beterraba e abacaxi	Repolho ao vinagrete
Salada Cozida	Batata inglesa corada com orégano	Batata doce sautê	Couve manteiga, cenoura ralada, repolho branco refogados ao alho	Beterraba com milho verde	Maionese de batata com salsa	Batata, cenoura e vagem refogados
Guarnição	Farofa de mandioca 	Purê* 	Farofa c/ soja crocante 	Macarrão** 	Cuscuz 	Farofa com azeitona 
Acompanhamentos	Arroz Branco 	Baião de dois 	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz Branco 
	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral c/ salsinha 	Arroz Integral 
Sobremesa	Feijão Carioca 	Feijão Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Carioca 
	Melão Doce de goiaba mariola	Banana prata Doce de leite tablete	Laranja Doce quebra queixo	Tangerina Doce crocante amendoim	Maçã Doce coxa de moça	Melancia Doce caju cristalizado
Suco	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Seriguela	Maracujá

JANTAR	Segunda (30/09)	Terça (01/10)	Quarta (02/10)	Quinta (30/10)	Sexta (04/10)	Sábado (05/10)
Principal	Fígado ao molho 	Calulu de peixe  	Assado de panela ao molho escuro 	Churrasco misto acebolado  	Cubos de carne acebolados na manteiga da terra  	xxxxxxx
	Filé de frango a parisiense  	Isca de carne acebolada com azeitonas e batata palha 	Torta de frango cremosa  	Vatapá de frango  	Suíno ao molho escuro com abacaxi 	
Sopa	Frango com legumes 	Carne com legumes 	Feijão com legumes 	Canja de galinha 	Carne com ovos e legumes	
Vegetariano	Quiche de lentilha** 	Escondidinho de Soja 	Bolinha de grão de bico** 	kibe de soja** 	Vatapá vegano** 	
Salada Crua	Salada refrescante (alface crespa e roxa, rúcula, hortelã, passas e abacaxi)	Alface crespa, repolho roxo, cenoura e passas	Alface roxa, alface crespa, cenoura e passas	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Alface crespa, espinafre, tomate e pepino	
Salada Cozida	Cenoura, chuchu, milho e ervilha	Abóbora e vagem refogados	Beterraba e brocolis	Macaxeira amanteigada	Cenoura, brocolis, couve flor refogados	
Guarnição	Farofa 	Macarrão** 	Cuscuz 	Purê* 	Farofa Crispy 	
Acompanhamentos	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Arroz Branco 	Baião de dois 	Arroz Branco 	
	Arroz Integral c/ cenoura 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	Arroz Integral 	
Sobremesa	Feijão de Corda 	Feijão Carioca 	Feijão Corda 	Feijão de Carioca 	Feijão Corda 	
	Laranja Doce coxa de moça	Mamão Doce quebra queixo	Melão espanhol Doce goiaba cristalizado	Banana prata Doce paçoquita	Abacaxi Doce leite tablete	
Suco	Cajá	Abacaxi	Graviola	Goiaba	Acerola	

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

* Contém lactose

** Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;

Gabriela Viana Lima
Nutricionista

