

ALMOÇO	Segunda (06/10)	Terça (07/10)	Quarta (08/10)	Quinta (09/10)	Sexta (10/10)	Sábado (11/10)
Principal	Catchupa  	Suíno ao molho teriaky 	Feijoada  	Frango ao forno com gergelim  	Bife ao molho 	Almondegas ao sugo com manjericão 
	Frango assado 	Carne do sol acebolada  	Frango grelhado 	Peixe ao leite de coco  	Frango ao molho branco  	Fricassê de frango gratinado  
Vegetariano	Jardineira de soja	Guisado de lentilha 	Refogado de soja 	Assado de grão de bico 	Vatapá vegano  	Soja bolonhesa  
Salada Crua	Salada refrescante (alface crespa e roxa, rúcula, hortelã e abacaxi)	Acelga, repolho, cenoura, abacaxi e salsa	Alface crespa, tomate, acelga, pepino	Repolho ao vinagrete (repolho branco, tomate, cebola, pimentão)	Alface, rucula, cenoura e laranja	Acelga, tomate, pepino
Salada Cozida	Batata inglesa com salsa	Macaxeira cozida	Couve manteiga, repolho e cenoura refogados ao alho	Abóbora e vagem refogados	Beterraba com cheiro verde	Batata doce refogada
Guarnição	Cuscuz	Farofa 	Farofa c/ soja crocante  	Macarrão**  	Farofa  	Macarrão  
Acompanhamentos	Arroz Branco  	Baião de dois  	Arroz Branco  	Arroz Branco  	Arroz Branco  	Arroz Branco  
	Arroz Integral  	Arroz Integral  	Arroz Integral  	Arroz Integral  	Arroz Integral  	Arroz Integral  
Sobremesa	Feijão Carioca 	Feijão Carioca 	Feijão Carioca  	Feijão Carioca  	Feijão Carioca  	Feijão Carioca  
Suco	Goiaba	Seriguela	Acerola	Manga	Maracujá	Acerola

JANTAR	Segunda (06/10)	Terça (07/10)	Quarta (08/10)	Quinta (09/10)	Sexta (10/10)	Sábado (11/10)
Principal	Cozido a brasileira	Peixe ao molho de espinafre  	Suíno ao molho barbecue  	Paçoca  	Isca de carne à chinesa  	xxxxxxxxx
	Frango ao molho mostarda	Calulu de carne 	Carne moida a bolonhesa  	Isca de frango a parmegiana  	Lasanha de frango  	
Sopa	Frango com legumes	Carne com legumes  	Canja de galinha  	Feijão com legumes  	Peixe com legumes  	
Vegetariano	Stronogenoff de legumes	Soja a bolonhesa  	Almondegas de lentilha  	Yakissoba vegetariano  	Escondidinho de soja  	
Salada Crua	Cenoura, beterraba, coentro e manga	Salada tropical (alface, acelga, laranja e abacaxi)	Repolho bicolor, abacaxi e cenoura	Alface, repolho, cenoura e abacaxi	Alface, beterraba, tomate, laranja	
Salada Cozida	Abóbora e chuchu	Cenoura, vagem refogados	Beterraba com cheiro verde	Batata doce cozida	Batata inglesa corada	
Acompanhamentos	Pirão de carne  	Cuscuz  	Macarrão  	Farofa  	Farofa c/ soja  	
	Arroz Branco  	Arroz Branco  	Arroz Branco  	Baião de dois  	Arroz Branco  	
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Mamão	Banana prata	Maçã	
Suco	Graviola	Doce leite tablette	Doce goiaba cristalizado	Doce caju cristalizado	Doce crocante amendoim	

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

