

ALMOÇO - Semana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		01/set	02/set	03/set	04/set	05/set
PROTEÍNAS		Carne de sol acebolada	Feijoada à brasileira 	Filé de Peixe Grelhado 	Suíno ao molho cítrico 	Fígado acebolado
		Filé de frango acebolado	Coxa e sobrecoxa assada	Jardineira de carne moída	Lasanha de Frango 	Filé de frango ao creme de milho 
VEGETARIANO		Yakissoba vegetariano	Feijoada vegetariana	Lasanha de abobrinha	Jardineira de soja 	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO		Baião de dois	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão fradinho	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO		Farofa crocante	Farofa	Macarrão 	Farofa refogada	Purê de batata 
SALADA CRUA		Aface crespa, tomate e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA		Batata doce cozida	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e passas
SUCO		Caju	Goiaba	Acerola	Manga	Abacaxi
SOBREMESA		Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Smana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		01/set	02/set	03/set	04/set	05/set
PROTEÍNAS		Isclas de frango crocante	Bife acebolado	Isca de suíno ao molho barbecue 	Filé de peixe acebolado 	
		Carne moída ao molho bolonhesa	Filé de frango ao molho pizzaiolo	Frango à passarinho	Cubos de carne ao molho barbecue	
VEGETARIANO		Bolinho de lentilha	Hambúrguer de soja 	Soja com legumes 	Strogonoff grão de bico	
ACOMPANHAMENTO		Arroz branco	Arroz branco	Baião de dois	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
		Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão fradinho	
GUARNIÇÃO		Macarrão 	Purê de batata 	Farofa com cenoura	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)		Caldo de carne	Sopa de frango	Canja	Sopa de peixe 	
SALADA CRUA		Alface crespa, repolho, tomate e melão	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Vinagrete	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA		Abóbora e macaxeira	Berinjela, abobrinha e vagem	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO		Acerola	Caju	Goiaba	Abacaxi	
SOBREMESA		Laranja/Doce	Banana/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07/set	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set
PROTEÍNAS	Estrogonofe de carne	Cozidão com legumes	Feijoada à brasileira 	Iscas de frango aceboladas	Peixe ao molho de coco 	Dobradinha 
	Filé de frango grelhado	Bisteca Suína ao barbecue 	Coxa e sobrecoxa assada	Escondidinho de carne 	Bife acebolado	Sobrecoxa desossada ao pomodoro
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Escondidinho grão de bico	Feijoada vegetariana	Jardineira de soja 	Lasanha de abobrinha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Baião	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Farofa de banana	Pirão	Farofa	Macarrão 	Farofa refogada	Cuscuz
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e passas
SUCO	Manga	Goiaba	Caju	Acerola	Abacaxi	Maracujá
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Maçã/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07/set	08/set	09/set	10/set	11/set	12/set
PROTEÍNAS	Carne moída com molho	Isca de carne ao molho xadrez  	Filé de peixe à dorê 	Lombo suíno assado 	Isclas de frango ao molho branco	
	Torta de frango 	Filé de frango ao molho pizzaiolo	Cubos de carne ao molho barbecue	Frango à passarinho	Carne de sol refogada 	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja 	Torta de grão-de-bico	Soja com legumes 	Bolinho de lentilha	
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Baião de dois	Arroz branco	
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão carioca	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado 	Purê de batata 	Farofa refogada	Cuscuz	Macarrão 	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe 	Canja	Caldo de carne	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Mix de folhas, melão e pepino	Vinagrete	Alface crespa, repolho, tomate e melão	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Berinjela, abobrinha e vagem	Beterraba e cenoura	Abóbora ao forno	Batata doce e macaxeira	
SUCO	Goiaba Melancia/Doce	Caju Banana/Doce	Abacaxi Mamão/Doce	Manga Melão/Doce	Acerola Laranja/Doce	
SOBREMESA						

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
PROTEÍNAS	Assado de panela	Carne de sol acebolada	Feijoada à brasileira 	Iscas de frango crocantes	Filé de peixe ao sugo 	Panqueca de Frango
	Suíno Guisado 	Vatapá de frango 	Coxa e sobrecoxa ao molho barbecue	Carneiro ao molho	Estrogonofe de carne 	Silveirinha carne moída (CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO E ERVILHA) 
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Feijoada vegetariana	Yakissoba vegetariano	Lasanha de abobrinha	Jardineira de soja 	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Baião	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Farofa de banana	Farofa crocante	Farofa	Pirão	Farofa refogada	Macarrão 
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e passas
SUCO	Cajá	Caju	Manga	Acerola	Seriguela	Goiaba
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set	19/set
PROTEÍNAS	Sobrecoxa desossada ao forno	Moqueca de peixe  	Suíno ao molho barbecue 	Calabresa acebolada 	Lasanha de Frango 	
	Carne moída ao pomodoro	Frango à milanesa 	Carne com batatas	Coxa e sobrecoxa ao molho	Carne ao molho xadrez 	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja 	Bolinho de lentilha	Soja com legumes 	Torta de grão-de-bico	
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Baião	Arroz branco	
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado 	Farofa refogada	Purê de batata 	Cuscuz	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de peixe 	Caldo de carne	Consumé de frango	Sopa de Frango	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Vinagrete	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Berinjela, abobrinha e vagem	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Abacaxi	
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	21/set	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
PROTEÍNAS	Bife ao molho madeira	Filé de peixe a dorê 	Feijoada à brasileira 	Frango à pizzaiolo	Carne de sol com macaxeira	Panqueca de carne 
	Estrogonofe de frango 	Cozido de carne 	Coxa e sobrecoxa assada	Jardineira de carne moída	Torta de Frango 	Suíno xadrez  
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa 	Jardineira de soja 	Feijoada vegetariana	Lasanha de abobrinha	Escondidinho de lentilha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Baião	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
GUARNIÇÃO	Farofa de banana	Cuscuz	Farofa	Macarrão 	Farofa crocante	Purê batata 
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Vinagrete	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Batata inglesa, cenoura e vagem	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Repolho, cenoura e couve manteiga	Beterraba e passas
SUCO	Abacaxi	Goiaba	Manga	Acerola	Caju	Graviola
SOBREMESA	Banana/Doce	Melancia/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Abacaxi/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	21/set	22/set	23/set	24/set	25/set	26/set
PROTEÍNAS	Almôndegas ao sugo	Moela ao molho	Escondidinho de frango 	Suíno grelhado 	Peixe assado com ervas 	
	Frango ao molho branco 	Filé de frango acebolado	Picadinho de carne com legumes	Coxa e sobrecoxa cozida	Cubos de carne ao molho barbecue	
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja 	Bolinho de lentilha	Soja com legumes 	Torta de grão-de-bico	
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Baião de dois	Arroz branco	
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
	Feijão de corda	Feijão fradinho	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado	Purê de batata 	Macarrão 	Cuscuz	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Caldo de carne	Canja	Sopa de peixe 	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Vinagrete	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Berinjela, abobrinha e vagem	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	Abacaxi	
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	28/set	29/set	30/set			
PROTEÍNAS	Bife acebolado	Carne de sol acebolada	Feijoada à brasileira 			
	Filé de frango grelhado	Vatapá de frango  	Coxa e sobrecoxa assada			
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Feijoada vegetariana	Yakissoba vegetariano 			
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Baião	Arroz branco			
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral			
	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão de corda			
GUARNIÇÃO	Macarrão 	Farofa com cenoura	Farofa			
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete			
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga			
SUCO	Caju	Goiaba	Abacaxi			
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce			

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	28/set	29/set	30/set			
PROTEÍNAS	Carne moída com molho	Isca de carne ao molho xadrez 	Panqueca de carne  			
	Torta de frango 	Filé de frango acebolado	Peixe ao molho de ervas 			
VEGETARIANO	Vatapá de grão-de-bico	Hambúrguer de soja 	Bolinho de lentilha			
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco			
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral			
	Feijão de corda	Feijão carioca	Feijão carioca			
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado 	Purê de batata 	Farofa Refogada 			
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe 			
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão			
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Berinjela, abobrinha e vagem	Batata doce e macaxeira			
SUCO	Goiaba	Manga	Acerola			
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce			

ALERGÊNICOS:



