

ALMOÇO - Semana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1-out.	2-out.	3-out.
PROTEÍNAS				Filé de Peixe Grelhado 	Suíno ao molho cítrico 	Fígado acebolado 
				Jardineira de carne moída	Torta de Frango  	Filé de frango ao creme de milho 
VEGETARIANO				Lasanha de abobrinha	Jardineira de soja 	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO				Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
				Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
				Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO				Macarrão 	Farofa refogada	Purê de batata 
SALADA CRUA				Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Alface roxa, cebola, beterraba e manga	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA				Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Batata sauté
SUCO				Acerola	Manga	Goiaba
SOBREMESA				Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				1-out.	2-out.	3-out.
PROTEÍNAS				Isca de suíno ao molho barbecue 	Filé de peixe acebolado 	
				Frango assado	Cubos de carne ao molho barbecue 	
VEGETARIANO				Soja com legumes	Strogonoff grão de bico 	
ACOMPANHAMENTO				Baião de dois 	Arroz branco	
				Arroz integral	Arroz integral	
				Feijão de corda	Feijão fradinho	
GUARNIÇÃO				Farofa com cenoura	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)				Canja	Sopa de peixe 	
SALADA CRUA				Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA				Abóbora	Beterraba e cenoura	
SUCO				Goiaba	Acerola	
SOBREMESA				Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	5-out.	6-out.	7-out.	8-out.	9-out.	10-out.
PROTEÍNAS	Estrogonofe de carne	Cozidão com legumes	Feijoada à brasileira 	Isclas de frango aceboladas	Peixe ao molho de coco 	Dobradinha 
	Filé de frango grelhado	Bisteca Suína ao barbecue 	Coxa e sobrecoxa assada	Torta 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	Arroz branco	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 preto	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	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e milho
SUCO	Acerola	Cajú	Manga	Acerola	Goiaba	Cajá
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Maçã/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	5-out.	6-out.	7-out.	8-out.	9-out.	10-out.
PROTEÍNAS	Lombo suíno assado 	Isca de carne ao molho xadrez	Filé de peixe grelhado 	Isclas de suíno ao barbecue	Frango Guisado	
	Carne trinchada acebolada	Filé de frango grelhado	Cubos de carne ao molho escuro	Carne de sol refogada	Torta de carne	
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 fradinho	Feijão de corda	Feijão de corda	Feijão de corda	
GUARNIÇÃO	Macarrão refogado	Farofa crocante 	Purê de batata	Farofa com cenoura	Cuscuz 	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe 	Canja	Caldo de carne	
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, pepino e melão	Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Mix de folhas, melão e pepino	Mix de folhas, tomate, pepino	Alface crespa, repolho, tomate e melão	
SALADA COZIDA	Batata, cenoura e chuchu	Abobrinha e cenoura	Beterraba e cenoura	Abóbora ao forno	Batata doce e macaxeira	
SUCO	Goiaba	Acerola	Goiaba	Manga	Acerola	
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	12-out.	13-out.	14-out.	15-out.	16-out.	17-out.
PROTEÍNAS		Carne de sol acebolada	Feijoada à brasileira 	Isclas de frango acebolada	Filé de peixe Grelhado 	Panqueca de Frango
		Vatapá de frango	Coxa e sobrecoxa com ervas	Carne ao molho	Estrogonofe de carne	Picadinho de carne com legumes
VEGETARIANO		Yakissoba vegetariano	Feijoada vegetariana	Lasanha de soja	Jardineira de soja 	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
		Feijão de corda	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão de corda	Feijão carioca
GUARNIÇÃO		Cuscuz temperado	Farofa	Cuscuz	Farofa refogada	Macarrão 
SALADA CRUA		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		Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Batata inglesa, cenoura e vagem	Beterraba e passas
SUCO		Goiaba	Manga	Acerola	Goiaba	Maracujá
SOBREMESA		Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melancia/Doce	Tangerina/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	12-out.	13-out.	14-out.	15-out.	16-out.	17-out.
PROTEÍNAS		Moqueca de peixe 	Suíno ao molho barbecue 	Calabresa acebolada 	Isclas de frango aceboladas	
		Filé de frango com verduras	Coxa e sobrecoxa com batatas	Carne do sol com macaxeira	Bife ao molho madeira	
VEGETARIANO		Hambúrguer de soja 	Bolinho de lentilha	Soja com legumes	Torta de grão-de-bico 	
ACOMPANHAMENTO		Arroz branco	Arroz branco	Baião de dois	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
		Feijão carioca	Feijão corda	Feijão de carioca	Feijão fradinho	
GUARNIÇÃO		Farofa refogada	Purê de batata 	Macarrão	Cuscuz com calabresa	
SOPA (JANTAR)		Sopa de peixe 	Caldo de carne	Consumé de frango	Sopa de Frango	
SALADA CRUA		Alface roxa, beterraba, cenoura e passas	Alface crespa, repolho, tomate e melão	Alface crespa, tomate, cenoura e pepino	Mix de folhas, melão e pepino	
SALADA COZIDA		Abobrinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO		Graviola	Acerola	Manga	Goiaba	
SOBREMESA		Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	19-out.	20-out.	21-out.	22-out.	23-out.	24-out.
PROTEÍNAS	Bife ao molho madeira	Filé de peixe grelhado 	Feijoada à brasileira 	Frango à pizzaiolo	Carne de sol com macaxeira	Panqueca de carne
	Estrogonofe de frango	Cozido de carne	Coxa e sobrecoxa assada	Bisteca suína acebolada	Torta de Frango	Suíno xadrez
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Jardineira de soja	Feijoada vegetariana	Lasanha de soja	Escondidinho de lentilha	Bobo de legumes
ACOMPANHAMENTO	Arroz branco	Arroz branco	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 carioca	Feijão corda	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 abacaxi
SUCO	Goiaba	Manga	Goiaba	Acerola	Manga	Caju
SOBREMESA	Banana/Doce	Melancia/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Banana/Doce

ALERGÊNICOS:





JANTAR - Semana 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	19-out.	20-out.	21-out.	22-out.	23-out.	24-out.
PROTEÍNAS	Picadinho de carne com legumes	Bisteca suína ao barbecue	Creme de galinha	Suíno grelhado 	Peixe assado com ervas 	
	Frango ao molho branco 	Cubos de carne ao molho	Isclas de carne acebolada	Coxa e sobrecoxa cozida	Carne do sol acebolada	
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	Pirão	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, pepino, cenoura e melão	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	Aborinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Manga	Acerola	Manga	Goiaba	
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:



ALMOÇO - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	26-out.	27-out.	28-out.	29-out.	30-out.	31-out.
PROTEÍNAS	Strofonoff de Frango	Carne de sol acebolada	Feijoada à brasileira 	Cubos de Carne ao molho escuro	Frango à pizzaiolo	Panqueca de carne
	Suíno acebolado 	Vatapá de frango 	Coxa e sobrecoxa assada	Bisteca suína acebolada	Torta de Carne	Suíno xadrez
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	Yakissoba vegetariano	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	Macarrão 	Farofa com cenoura	Farofa	Macarrão	Farofa crocante	Purê batata
SALADA CRUA	Mix de folhas, tomate, cebola e manga	Alface crespa, tomate, melão e pepino	Vinagrete	Mix de folhas, cenoura, abacaxi e milho	Vinagrete	Alface crespa, tomate, cebola e manga
SALADA COZIDA	Batata doce salteada	Abóbora + macaxeira	Repolho, cenoura e couve manteiga	Batata + chuchu e milho verde	Repolho, cenoura e couve manteiga	Beterraba e passas
SUCO	Manga	Goiaba	Abacaxi	Acerola	Caju	Manga
SOBREMESA	Banana/Doce	Melão/Doce	Laranja/Doce	Mamão/Doce	Melão/Doce	Banana/Doce

ALERGÊNICOS:



JANTAR - Semana 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	26-out.	27-out.	28-out.	29-out.	30-out.	31-out.
PROTEÍNAS	Bife ao Molho	Isca de carne aceboladas 	Suíno acebolado 	Filé de peixe grelhado	Filé de frango acebolado	
	Creme de galinha	Suíno ao molho cítrico	Peixe ao molho de ervas 	Isclas de carne com pimentões	Carne de sol com macaxeira	
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 	Purê de batata	Farofa Refogada 	Cuscuz	Farofa refogada	
SOPA (JANTAR)	Sopa de carne	Sopa de frango	Sopa de peixe 	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	Abobrinha e cenoura	Batata doce e macaxeira	Abóbora ao forno	Beterraba e cenoura	
SUCO	Goiaba	Manga	Acerola	Manga	Goiaba	
SOBREMESA	Melancia/Doce	Banana/Doce	Laranja/Doce	Melão/Doce	Mamão/Doce	

ALERGÊNICOS:

