

SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
Rúcula, alface, tomate e pepino	Escarola, alface, tomate e pepino	Agrião, alface, tomate e pepino	Espinafre, alface, tomate e pepino	Repolho, alface, tomate e pepino
A+F/ Arroz integral	A+F/Arroz integral	A+F/ feijão preto	A+F/macarrão c/ ou sem molho	A+F/ Arroz integral
Frango assado c/ farofa integral	Isclas de carne	Strogonoff de frango	Almôndegas caseiras	Peixe empanado com aveia e farinha integral
Couve refogada	Frango ao molho com legumes	Carne moída	Omelete c/ espinafre e aveia	Filé de frango grelhado
Abobrinha refogada	Beterraba ralada	Brócolis no vapor	Milho cozido	Purê de abóbora
Fruta	Gelatina natural de frutas	Fruta	Fruta	Salada de frutas
Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas
SEGUNDA 9	TERÇA 10	QUARTA 11	QUINTA 12	SEXTA 13
Rúcula, alface, tomate, pepino e grão de bico	Escarola, alface, tomate e pepino	Agrião, alface, tomate. Pepino e Cenoura ralada	Espinafre, alface, tomate e pepino	Repolho, alface, tomate e pepino
A+F/ arroz integral	A+F /Macarrão c/ ou sem molho	A+F/ Arroz integral	A+F/arroz integral	A+F/ Feijão Preto
Isclas de carne	Escondidinho de carne moída com legumes	Suflê de cenoura	Peixe empanado com aveia e farinha integral	Ovos mexidos c/ aveia
Omelete c/ espinafre	Isclas de frango	Carne cozida	Carne moída	Carne grelhada
mandioca	Brócolis no vapor	Ovos mexidos c/ aveia	Purê	Couve refogada
Gelatina natural de frutas	Fruta	Gelatina natural de frutas	Fruta	Saladas de frutas
Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas
SEGUNDA 16	TERÇA 17	QUARTA 18	QUINTA 19	SEXTA 20
Rúcula, alface, tomate e pepino	Espinafre, alface, tomate e pepino	Agrião, alface, tomate e pepino	Escarola, alface, tomate e pepino	Repolho, alface, tomate e pepino
A+F/ macarrão c/ ou sem molho	A+F/ Feijão Preto	A+F/ batata salteada	A+F / Arroz integral	A+F/ Arroz integral
Omelete c/ espinafre e aveia	Carne assada	Peixe empanado com aveia e farinha integral	Isclas de frango cremosa	Hambúrguer caseiro com aveia
Medalhão de frango	Filetes de frango	Ovos mexidos	Carne moída	Omelete com tomate
Beterraba ralada	Creme de milho	Cenoura ralada	Milho	Vegetais assados
Gelatina natural de frutas	Fruta	Gelatina natural de frutas	Fruta	Salada de frutas
Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas
SEGUNDA 23	TERÇA 24	QUARTA 25	QUINTA 26	SEXTA 27
Rúcula, alface, tomate e pepino	Escarola, alface, tomate e pepino	Agrião, alface, tomate e pepino	Espinafre, alface, tomate e pepino	Repolho, alface, tomate e pepino
A+F/ Feijão Preto	A+F/Arroz integral	A+F/lentilha	A+F/macarrão c/ ou sem molho	A+F/ arroz integral
Frango assada c/ farofa integral	Bife grelhado	Frango ao molho Polenta	strogonoff de carne	Almôndegas caseiras c/ ou s/ molho
Ovos mexidos c/ aveia	Filé de frango grelhado	Carne moída	Omelete c/ aveia	Peixe empanado com aveia e farinha integral
Abobrinha refogada	Suflê de cenoura	Brócolis e couve flor gratinado	Milho cozido	Purê de batata
Gelatina natural de frutas	Fruta	Gelatina natural de frutas	Fruta	Salada de frutas
Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas
SEGUNDA 30				
Rúcula, alface, tomate e pepino				
A+F/macarrão c/ ou sem molho				
Frango grelhado				
Omelete c/ espinafre				
Creme de milho				
Gelatina natural de frutas				
Suco natural de frutas				