

	TERÇA	QUARTA 02	QUINTA 03	SEXTA 04
		Agrião, alface, tomate e pepino, cenoura ralada	Espinafre, alface, tomate e pepino	Repolho, alface, tomate e pepino
		A+F/ feijão preto	A+F/macarrão c/ ou sem molho	A+F/ Arroz integral
	FERIADO	Strogonoff de carne	Almôndegas caseiras	Peixe empanado com aveia e farinha integral
		Filé de frango grelhado	Omelete c/ espinafre e aveia	Carne moída
		Brócolis no vapor	Milho cozido	Purê de abóbora
		Fruta	Fruta	Salada de frutas
		Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas
SEGUNDA 07	TERÇA 08	QUARTA 09	QUINTA 10	SEXTA 11
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 e cenoura ralada
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 14	TERÇA 15	QUARTA 16	QUINTA 17	SEXTA 18
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 21	TERÇA 22	QUARTA 23	QUINTA 24	SEXTA 25
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	Peixe empanado com aveia e farinha integral
Ovos mexidos c/ aveia	Filé de frango grelhado	Carne moída	Omelete c/ aveia	Almôndegas caseiras
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 28	TERÇA 29	QUARTA 30	QUINTA 31	
Rúcula, alface, tomate, pepino e cenoura ralada	Escarola, alface, tomate e pepino	Agrião, alface, tomate e pepino		
A+F/macarrão c/ ou sem molho	A+F/Arroz integral	A+F/ batatas sauté		
Frango grelhado	Carne assada com mandioca	Peixe empanado com aveia e farinha integral	FERIADO	
Omelete c/ espinafre	Isclas de frango	Ovos mexidos c/ aveia		
Creme de milho	Couve refogada	Cenoura ralada		
Gelatina natural de frutas	Fruta	Gelatina natural de frutas		
Suco natural de frutas	Suco natural de frutas	Suco natural de frutas		