

|        | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
|--------|--|--|---|--|---|
| LANCHE | <div>Suco</div> <div>Fruta: Banana</div> <div>Pãozinho de queijo</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Melancia</div> <div>Panquequinha de aveia e banana</div>                             | <div>Suco</div> <div>Fruta: Maçã</div> <div>Ovinho cozido</div> <div>Torradinhas</div>                              | <div>Suco</div> <div>Fruta: Manga</div> <div>Sanduichinho integral</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Abacaxi</div> <div>Pastelzinho de frango</div> <div>Feito por nós</div>                                     |
| ALMOÇO | <div>Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha penne ao sugo (molho separado)</div> <div>Saladas: Alface crespa e tomate.</div>              | <div>Arroz, feijão, strogonoff de carne, batatinha sauté.</div> <div>Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.</div> | <div>Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha na chapa.</div> <div>Saladas: Cenoura cozida e pepino</div>     | <div>Arroz, feijão, bife grelhado no molho escuro, tortinha de legumes.</div> <div>Saladas: Couve-flor e repolho roxo.</div> | <div>Arroz, feijão, iscas de frango aceboladas (cebolas separadas), omelete com espinafre.</div> <div>Saladas: Tomate e brócolis.</div> |
| LANCHE | <div>Suco</div> <div>Fruta: Banana</div> <div>Sanduichinho com pão fofinho</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Melancia</div> <div>Bolinho de cenoura</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Maçã</div> <div>Pizza caseira de muçarela</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Manga</div> <div>Biscoitinhos caseiros de polvilho</div>   | <div>Suco</div> <div>Fruta: Abacaxi</div> <div>Ovo cozido</div> <div>Torradinhas</div>  |
| JANTAR | <div>Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne, cenoura e aveia), moranguinha refogada.</div> <div>Saladas: Alface crespa e tomate.</div> | <div>Arroz, feijão, frango, polenta cremosa.</div> <div>Saladas: Beterraba e cenoura cozidas.</div>              | <div>Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, massinha penne.</div> <div>Saladas: Cenoura cozida e pepino.</div> | <div>Arroz, feijão, picadinho de carne, batatinha assada.</div> <div>Saladas: Couve-flor e repolho roxo.</div>               | <div>Arroz, feijão, moída com salsinha, tortinha de legumes.</div> <div>Saladas: Tomate e brócolis.</div>                               |



|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Suco  | Suco   | Suco  | Suco  | Suco  |
| Fruta: Banana   | Fruta: Melancia  | Fruta: Maçã   | Fruta: Uva  | Fruta: Manga  |
| Pãozinho de queijo  | Sanduíche integral   | Bolinho de iogurte  | Esfirrinha de carne   | Muffin salgado de milho<br><i>Feito por nós</i>   |
| Arroz, feijão, bife<br>acebolado (cebolas separadas),<br>espaguete ao sugo (molho<br>separado). | Arroz, feijão,<br>frango e coraçãozinho<br>grelhados, purê de<br>batata.         | Arroz, feijão,<br>panquequinha de carne,<br>seleta de legumes.          | Arroz, feijão,<br>almôndegas de carne,<br>massinha parafuso (molho<br>sugo separado). | Arroz, feijão, frango<br>grelhado, pastelzinho<br>assado pizzaiolo (tomate,<br>queijo e orégano). |
| Saladas: Tomate e<br>brócolis   | Saladas: Couve-flor e<br>beterraba   | Saladas: Alface e<br>tomate   | Saladas: Couve-flor e<br>beterraba  | Saladas: Cenoura cozida<br>e pepino   |
| Suco  | Suco   | Suco  | Suco  | Suco  |
| Fruta: Banana   | Fruta: Melancia  | Fruta: Maçã   | Fruta: Uva  | Fruta: Manga  |
| Torradinha de queijo  | Esfirrinha de carne  | Bolinho de banana   | Sanduíche integral  | Pãozinho de queijo  |
| Arroz, feijão, franguinho<br>grelhado, massinha<br>penne.                                       | Arroz, feijão, iscas de<br>carne com purê<br>nutritivo de batata com<br>moranga. | Arroz, feijão, cubinhos<br>de frango grelhados,<br>tortilla de batatas. | Arroz, feijão, moída<br>refogadinha com batata<br>e cenoura, farofinha                | Arroz, feijão, frango e<br>coraçãozinho<br>grelhados, polentinha<br>cremosa.                      |
| Saladas: Tomate e<br>brócolis   | Saladas: Couve-flor e<br>beterraba   | Saladas: Alface e<br>tomate   | Saladas: Couve-flor e<br>beterraba  | Saladas: Cenoura<br>cozida e pepino   |

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

