

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 01/03	Terça-Feira 02/03	Quarta-Feira 03/03	Quinta-Feira 04/03	Sexta-Feira 05/03
ARROZ		Arroz/Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral	Arroz colorido /Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral colorido	Arroz/Arroz Integral
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão
SUCO POLPA		Laranja/Morango	Laranja/Caju	Laranja/Maracujá	Laranja/ Tangerina	Laranja / Uva
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Carne assada	Sobrecoxa Assada	Peixe no Fubá	Filé de Frango grelhado	Fricassê de frango
	OPÇÃO 2	Macarrão Parisiense	Bife grelhado	Carne Moída com milho refogada	Carne em cubos com Batata	Isclas de carne
GUARNIÇÃO		Brócolis e Cenoura sautee	Purê de Mandioquinha	Creme de espinafre	Couve refogada	Legumes sautee
SALADAS		Alface Crespa	Rúcula com lascas de Manga	Mix de folhas	Alface Americana	Alface roxa e Alface crespa
		Beterraba em palito temperada	Tomate, Pepino e cenoura em cubos	Berinjela italiana	Tomate em rodelas com cebola	Abobrinha temperada
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
SOBREMESA		Melão	Doce de Leite Cremoso/Fruta da época	Abacaxi em rodelas	Creme de abacate/Fruta da época	Salada de frutas

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 01/03	Terça-Feira 02/03	Quarta-Feira 03/03	Quinta-Feira 04/03	Sexta-Feira 05/03
LANCHE	PÃO	Mini baguete com Queijo Branco	Bisnaguinha de leite com requeijão	Mini pão de queijo	Cereal com iogurte/Mini pão francês	Ovo mexido /Duo de mini pães francês
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese
BEBIDA		Leite c/ Ovomaltine	Café com Leite	Vitamina de Fruta	Leite Puro	Achocolatado
FRUTA		Mamão	Maça	Banana com aveia e mel	Duo de Melão	Duo de Goiaba
SUCO POLPA		Uva	Laranja	Goiaba	Morango	Tangerina

LANCHE TARDE – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 01/03	Terça-Feira 02/03	Quarta-Feira 03/03	Quinta-Feira 04/03	Sexta-Feira 05/03
LANCHE		Torta caseira de Frango com milho	Milho cozido/Monte seu Rap 10	Pão de Batata com chocolate	Waffer com mel ou manteiga	Bolo caseiro integral/Torrada com requeijão
FRUTA		Goiaba Vermelha	Melancia com kiwi	Uva sem caroço com melão	Banana com aveia	Maça
BEBIDA		Suco de Abacaxi	Suco de Uva	Suco de Morango	Suco de Acerola	Leite com chocolate