

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10 EVENTO DIA DAS CRIANÇAS
ARROZ		Arroz Branco colorido/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral colorido	Arroz Branco/Arroz Integral
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão
SUCO POLPA		Laranja/Morango	Laranja/Caju	Laranja/ Tangerina	Laranja/Uva	Laranja/Maracujá
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Sobrecoca de Frango assada	Estrogonofe de carne	Feijoada light	Kibe de forno com espinafre e queijo	Bife à milanesa
	OPÇÃO 2	Carne moída com milho	Isclas de frango com tomate cereja e manjeriçao	Cubos de frango acebolado	Filé de Frango grelhado	Macarrão 2 molhos
GUARNIÇÃO		Seleta de legumes	Batata palha	Farofa de couve	Purê de batata	Brócolis com tomate
SALADAS		Mix de folhas com linhaça dourada	Acelga com Agrião	Alface crespa	Alface, rúcula e abacate	Alface americana com azeitonas
		Tomate com cebola roxa	Cenoura ralada	Vinagrete	Chuchu com salsa	Tomate, milho e pepino
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
SOBREMESA		Melancia e melão em fatias	Gelatina /Fruta da Época	Laranja	Abacaxi em rodelas com hortelã	Sorvete de palito/Fruta da época

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10 EVENTO DO DIA DAS CRIANÇAS
LANCHE	PÃO	Ovo mexido	Mix de Cereais com leite	Mini lanche com queijo prato	Mini chipa	Muffin caseiro/lanchinho de peito de peru
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese
BEBIDA		Leite com chocolate	Leite puro	Iogurte	Leite com Ovomaltine	Achocolatado
FRUTA		Mamão e manga	Melão	Uva, manga e Morango	Mamão com aveia	Banana, aveia e mel
SUCO POLPA		Uva	Laranja	Manga	Morango	Caju

LANCHE TARDE – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 04/10	Terça-Feira 05/10	Quarta-Feira 06/10	Quinta-Feira 07/10	Sexta-Feira 08/10 EVENTO DO DIA DAS CRIANÇAS
LANCHE		Iogurte com granola/Mini pão de queijo	Torrada integral com requeijão/ Saladinha de ovo de codorna	Mini pizza de mussarela	Panqueca de banana/mix de castanhas	Mini bisnaguinha com Nutella ou requeijão /Pipoca salgada
FRUTA		Abacaxi com uva	Maça	Tangerina	Pera e maça	Melão, uva e kiwi
BEBIDA		Iogurte	Maracujá	Morango	Acerola	Leite com cacau