

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 06/12	Terça-Feira 07/12	Quarta-Feira 08/12	Quinta-Feira 09/12	Sexta-Feira 10/12
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 Preto	Feijão Nutritivo	Feijão
SUCO NATURAL		Laranja/Acerola	Laranja/Uva	Laranja/Tangerina	Laranja/Caju	Laranja/Morango
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Macarrão à bolonhesa com queijo ralado	Bife grelhado	Frango com aveia	Escondidinho de carne moída	Lagarto Assado recheado
	OPÇÃO 2	Flé de frango grelhado	Linguíça de Frango, batata bolinha e tomate cereja	Carne em cubos com abobora	Flé de Frango a Pizzaiolo	Frango em cubos acebolado
GUARNIÇÃO		Brócolis refogado	Farofa rica	Creme de milho	Legumes sautee	Polenta cremosa
SALADAS		Mix de folhas com flocos de quinoa	Alface bicolor	Alface americana com chia	Rúcula com tomate seco	Repolho bicolor
		Tomate em rodela	Pepino em rodela e gergelim	Grão de bico com atum	Batata bolinha ao vinagrete	Cenoura ralada e uva passas
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite, Vinagre
SOBREMESA		Melancia em fatias	Gelatina/Fruta da época	Abacaxi em rodela	Duo de melão	Salada de Frutas com chocolate/Fruta da época

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 06/12	Terça-Feira 07/12	Quarta-Feira 08/12	Quinta-Feira 09/12	Sexta-Feira 10/12
LANCHE	PÃO	Ovo mexido	Bisnaguinha com requeijão	Mini Chipa	Mix de cereais e granola	Waffer com mel ou manteiga
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese
BEBIDA		Leite com Ovomaltine	Leite com Cacau	Iogurte	Leite Puro/Chá	Leite com Cacau
FRUTA		Mamão	Pêra	Maça	Melancia com kiwi	Duo de Melão
SUCO NATURAL		Caju	Laranja	Uva	Morango	Tangerina

LANCHE TARDE - FUNDAMENTAL E MEDIO

		Segunda-Feira 06/12	Terça-Feira 07/12	Quarta-Feira 08/12	Quinta-Feira 09/12	Sexta-Feira 10/12
LANCHE		Queijo Quente integral	Lanchinho de carne maluca	Pão de batata/mix de sementes	Muffin caseiro/Saladinha de ovo de codorna	Mini pão de queijo com polenguinho
FRUTA		Banana	Melancia e Melão	Ameixa	Pêra	Manga, Morango e Uva
BEBIDA		Abacaxi com hortelã	Maracujá	Achocolatado	Acerola	Iogurte