

### ALMOÇO – Fundamental e Médio

		Segunda-Feira 20/09	Terça-Feira 21/09	Quarta-Feira 22/09	Quinta-Feira 23/09	Sexta-Feira 24/09 <b>Evento Americano</b>
<b>ARROZ</b>		Arroz Branco colorido/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral	Arroz Branco/Arroz Integral colorido	Arroz Branco/Arroz Integral
<b>LEGUMINOSA</b>		Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Morango	Laranja/Caju	Laranja/ Tangerina	Laranja/Uva	Laranja/Maracujá
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bife grelhado	Asinha de frango assada	Filé de frango a pizzaiolo	Peito de frango com Quinoa e tomate seco	Cheeseburger caseiro
	<b>OPÇÃO 2</b>	Macarrão ao molho parisiense	Carne em cubos com batata doce e alecrim	Escondidinho de carne moída	Iscas de carne acebolada	Frango grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>		Cenoura e vagem	Escarola refogada	Ervilha torta com tomate cereja	Ratatouille	Batata corada
<b>SALADAS</b>		Mix de folhas	Alface Crespa	Acelga com abacaxi em cubos	Alface, rúcula e manga	Alface americana
		Beterraba em palito	Tomate com pepino	Berinjela Italiana	Cenoura ralada	Tomate em rodela
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
<b>SOBREMESA</b>		Abacaxi em fatias	Gelatina/Fruta da Época	Melão com Kiwi	Melancia com uva verde	Sorvete de fruta/Fruta da época

### LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		Segunda-Feira 20/09	Terça-Feira 21/09	Quarta-Feira 22/09	Quinta-Feira 23/09	Sexta-Feira 24/09
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Ovo mexido	Mix de Cereais com leite	Bolo caseiro/Lanchinho de mussarela	Mini pão de queijo	Mix de sementes/ pão integral com cream cheese
	<b>COMPLEMENTO</b>	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia	Manteiga / Geleia
<b>BEBIDA</b>		Leite com chocolate	Leite puro	Iogurte	Leite com Ovomaltine	Leite com café
<b>FRUTA</b>		Maça	Banana aveia em mel	Uva, Mamão e Morango	Mamão	Melancia com Kiwi
<b>SUCO DE POLPA</b>		Uva	Laranja	Manga	Morango	Caju

### LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		Segunda-Feira 20/09	Terça-Feira 21/09	Quarta-Feira 22/09	Quinta-Feira 23/09	Sexta-Feira 24/09
<b>LANCHE</b>		Mini chipa	Mini Bisnaguinha ou Torrada com requeijão ou queijo branco	Mini pizza/Mix de sementes	Waffer com manteiga ou mel/Pipoca	Bolo caseiro/Monte seu rap 10
<b>FRUTA</b>		Melão com uva	Maça	Laranja Lima	Pêra	Banana, aveia e mel
<b>BEBIDA</b>		Tangerina	Maracujá	Morango	Acerola	Iogurte