

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 22/11	Terça-Feira 23/11	Quarta-Feira 24/11	Quinta-Feira 25/11 Evento Thanksgiving	Sexta-Feira 26/11 Dia do Hamburger
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 DE POLPA		Laranja/Morango	Laranja/Caju	Laranja/ Tangerina	Laranja/Uva	Laranja/Maracujá
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Carne Assada com molho madeira	Bife grelhado	Filé de Frango grelhado	Chester Assado a Califórnia	Cheeseburger caseiro
	OPÇÃO 2	Filé de Frango a Pizzaiolo	Frango ensopado com legumes	Yakissoba de carne	Carne em cubos abobora	Filé de frango
GUARNIÇÃO		Brócolis e cenoura	Purê misto de batata doce	Acelga refogada	Farofa com cranberry e alecrim	Batata frita
SALADAS		Mix de folhas com linhaça dourada	Repolho bicolor com chia	Alface crespa	Caesar	Alface americana
		Pepino japonês em rodela	Tomate com milho	Cenoura e beterraba em palito	Batata com ovos de codorna	Tomate em rodela
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
SOBREMESA		Melancia em fatias	Uva, Manga e melão	Abacaxi em rodela com mel	Torta de Maça/Fruta da época	Sorvete de palito/Fruta da época

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 22/11	Terça-Feira 23/11	Quarta-Feira 24/11	Quinta-Feira 25/11	Sexta-Feira 26/11
LANCHE	PÃO	Mini Chipa com polenguinho	Mix de Cereais com leite	Granola/Ovo Mexido	Muffin de milho caseiro/Mini Lanche integral com mussarela	Mini broinha/Torrada com requeijão
	COMPLEMENTO	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese	Manteiga / Geleia/cream cheese
BEBIDA		Leite com cacau	Leite puro	Iogurte	Leite com Ovomaltine	Leite com cacau
FRUTA		Ameixa	Banana aveia em mel	Uva, manga e Morango	Mamão com aveia	Duo de Melão
SUCO DE POLPA		Uva	Laranja	Manga	Morango	Caju

LANCHE TARDE – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		Segunda-Feira 22/11	Terça-Feira 23/11	Quarta-Feira 24/11	Quinta-Feira 25/11	Sexta-Feira 26/11
LANCHE		Monte seu lanche integral natural (Alface, queijo branco e tomate)	Waffer com mel e manteiga/mix de sementes	Milho cozido/mini pão de coco	Pão de batata/ Pipoca	Mini pão de queijo com cream cheese
FRUTA		Melão com uva	Maça	Melancia	Ameixa	Banana

BEBIDA	Iogurte	Maracujá	Morango	Acerola	Leite com cacau
---------------	---------	----------	---------	---------	--------------------