



ALMOÇO – Fundamental e Médio

		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca nutritivo	Arroz com cenoura ralada/Feijão preto	Arroz /Feijão carioca nutritivo
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Tangerina	Laranja/Morango	Laranja/Uva	Laranja/Maracujá	Laranja/Abacaxi
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Peito de frango assado ao molho tomate	File de frango de frango crocante	Feijoada light	Estrogonofe de carne	Lagarto recheado
	OPÇÃO 2	Espaguete ao molho de queijo	Bife grelhado acebolado	File de frango grelhado	Linguixa assada	Escondidinho de salmão
GUARNIÇÃO		Brócolis refogado	Creme de milho	Farofa simples	Batata palha	Ervilha torta
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface com rabanete	Repolho bicolor com abacaxi	Mix de folhas	Alface com cenoura ralada	Cenoura palito com pimentão
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Abobora com ovo cozido	Pepino agri doce	Tomate em cubos	Agrião com tomate cereja
	OPÇÃO 3	Refrescante	Tomate em rodelas com cebola	Berinjela italiana	Grão de bico com atum	Batata bolinha
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda	Vinagrete	Cebola	Limão	Oriental
SOBREMESA		Abacaxi	Curau/Maçã	Banana	Laranja lima	Sagu de groselha/Pêssego

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Cereal /Mini pão baguete pãesão	Mini pão francês/Mini pão roseta	Biscoito nesfit/Mini pão baguete gergelim	Mini pão francês/Mini pão de leite	Mini pão francês/Mini pão de coco
	COMPLEMENTO	Manteiga	Mussarela	Geleia	Presunto	Polenguinho
BEBIDA		Leite	Chocolate quente	Vitamina de morango	Chá mate	Iogurte
FRUTA		Mamão	Melancia	Uva	Tangerina	Dueto de frutas
SUCO DE POLPA		Laranja	Manga	Tangerina	Abacaxi	Maracujá

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Enroladinho de presunto e queijo	Torta de frios	Bolo nutritivo (Beterraba)	Pipoca salgada	Pastel de forno assado (Queijo branco/tomate)
	OPÇÃO 2		Barra de cereal		Pão de mel	
FRUTA		Tangerina	Banana	Melão	Maçã	Leite com Ovomaltine
SUCO DE POLPA		Morango	Tangerina	Abacaxi	Uva	Ameixa

Escola do Futuro