



## ALMOÇO – Fundamental e Médio

		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira Evento Dia das crianças	Feriado
<b>PRATO BASE</b>		Arroz /Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca nutritivo	Arroz com cenoura /Feijão	
<b>OPÇÃO DE PRATO BASE</b>		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/ Caju	Laranja/ Tangerina	Laranja/ Acerola	Laranja /Maracujá	
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bife Grelhado	Frango ao molho	Feijoada Light	Chesse burger	
	<b>OPÇÃO 2</b>	Macarrão parisiense	Escondidinho de carne moída	Frango em cubos	Filé de frango grelhado	
<b>GUARNIÇÃO</b>		Espinafre refogado	Couve refogada	Farofa	Batata smile	
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Alface crespa	Repolho Bicolor	Rúcula com Manga	Alface	
	<b>OPÇÃO 2</b>	Beterraba ralada	Abobora com ervilha	Pepino agridoce	Tomate em rodela	
	<b>OPÇÃO 3</b>	Feijão branco ao vinagrete	Tomate meia lua	Berinjela com azeitonas		
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Mostarda	Ervas	Iogurte	Catchup, Mostarda e Maionese	
<b>SOBREMESA</b>		Abacaxi em rodela	Flan c/ calda de ameixa	Laranja Pera	Sorvete de creme com caldas / Ameixa	

		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira	Feriado
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Mini pão de leite / Torrada	Mini Pão francês / Pão australiano	Mini baquete parmesão /Bolinho de laranja	Mini pão de espinafre/ Mini Pão francês	
	<b>COMPLEMENTO</b>	Requeijão	Mussarela	Cream cheese	Queijo branco	
<b>BEBIDA</b>		Café c/ leite	Leite c/ chocolate	Iogurte frutas vermelhas	Leite c/ Ovomaltine	
<b>FRUTA</b>		Pera	Melão e Melancia	Uva	Banana Nanica/aveia e Mel	
<b>SUCO DE POLPA</b>		Acerola	Manga	Tangerina	Acerola	

		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira	Feriado
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bolo caseiro	Misto quente	Mini pão de queijo	Festival de mini pizza	
	<b>OPÇÃO 2</b>	Pipoca salgada				
<b>FRUTA</b>		Salada de frutas	Mamão	Melão com Kiwi	Melancia	
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja	Tangeria	Abacaxi	Uva	

### Escola do Futuro