



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
PRATO BASE		Arroz /Feijão carioca	Arroz Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca nutritivo	Arroz com cenoura /Feijão	
OPÇÃO DE PRATO BASE		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
SUCO DE POLPA		Laranja/ Caju	Laranja/ Tangerina	Laranja/ Acerola	Laranja /Maracujá	
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife Grelhado	Frango ao molho	Feijoada Light	Chesse burger	
	OPÇÃO 2	Macarrão parisiense	Escondidinho de carne moída	Frango em cubos	Filé de frango grelhado	
GUARNIÇÃO		Espinafre refogado	Couve refogada	Farofa	Batata smile	
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface crespa	Repolho Bicolor	Rúcula com Manga	Alface	
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Abobora com ervilha	Pepino agridoce	Tomate em rodela	
	OPÇÃO 3	Feijão branco ao vinagrete	Tomate meia lua	Berinjela com azeitonas		
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda	Ervas	Iogurte	Catchup, Mostarda e Maionese	
SOBREMESA		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
LANCHE	PÃO	Mini pão de leite / Torrada	Mini Pão francês / Pão australiano	Mini baquete parmesão /Bolinho de laranja	Mini pão de espinafre/ Mini Pão francês	
	COMPLEMENTO	Requeijão	Mussarela	Cream cheese	Queijo branco	
BEBIDA		Café c/ leite	Leite c/ chocolate	Iogurte frutas vermelhas	Leite c/ Ovomaltine	
FRUTA		Pera	Melão e Melancia	Uva	Banana Nanica/aveia e Mel	
SUCO DE POLPA		Acerola	Manga	Tangerina	Acerola	

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

Escola do Futuro