

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 29/06	Terça-Feira 30/06	Férias	Férias	Férias
ARROZ		Arroz/Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral			
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão Nutritivo			
SUCOS		Laranja/Abacaxi	Laranja/Caju			
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Espaguete ao Molho Bolonhesa	Filé de Frango crocante			
	OPÇÃO 2	Frango acebolado	Carne assada			
GUARNIÇÃO		Brócolis ao alho	Creme de Milho			
SALADAS		Alface Americana	Mix de folhas (Alface e Agrião)			
		Pepino em rodela	Tomate			
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre			
SOBREMESAS		Melancia/ Banana e Maça	Abacaxi com uva Roxa/ /Banana e Maça			
LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 29/06	Terça-Feira 30/06	Férias	Férias	Férias
LANCHE	PÃO	Lanchinho com queijo prato	Ovo mexido			
	COMPLEMENTOS	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese			
BEBIDA		Leite com Ovomaltine	Leite com Chocolate			
FRUTA		Mamão com aveia /Banana e Maça	Melancia/ Banana e Maça			
SUCO		Uva	Laranja			
LANCHE TARDE — FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 29/06	Terça-Feira 30/06	Férias	Férias	Férias
LANCHE			Salgado assado/ Mix de Nuts			
FRUTA			Melão/ Banana e Maça			
BEBIDA			Suco de Limão			

NUTRICIONISTA: Priscila Pilon CRN3:26.001