

		Quarta-Feira (01)	Quinta Feira (02)	Sexta Feira (03)	
Semana 1	Lanche Manhã e tarde	Fruta Bolo de Cenoura Suco de Fruta	Fruta Pão Caseiro de Batata Doce com Requeijão Suco de Fruta	Fruta Sanduiche de Carne Louca Suco de Fruta	
	Almoço	Arroz, Feijão Preto Carne de Panela Vinagrete Salada de Couve	Penne ao Molho Branco com Brócolis e Frango Desfiado Salada de Almeirão	Arroz, Feijão Souflê de Queijo Branco Cenoura Refogada Salada de Alface Americana	

		Segunda-Feira (06)	Terça-Feira (07)	Quarta-Feira (08)	Quinta Feira (09)	Sexta Feira (10)
Semana 2	Lanche Manhã e tarde	Fruta Chipa Caseira Suco de Fruta	FERIADO	Fruta Bolo Caseiro de Cenoura** Suco de Fruta	Fruta Pão de Forma com Requeijão e Peito de Peru Suco de Fruta	Fruta Pizza de Massa Caseira Muçarela, Tomate e Orégano Suco de Fruta
	Almoço	Arroz, Feijão Fricassê de Frango (frango desfiado com creme de couve-flor*, requeijão, milho verde) Salada de Escarola		Arroz, Feijão Sobrecoxa de Frango ao Molho de Tomates Frescos Repolho Refogado Salada de Pepino	Arroz, Feijão Filé de Peixe Grelhado Chuchu e Alho Poró Gratinados Salada de Rúcula	Arroz, Feijão Churrasco de Forno Farofa Caseira de Cenoura Salada de Alface Mimosa

		Segunda-Feira (13)	Terça-Feira (14)	Quarta-Feira (15)	Quinta Feira (16)	Sexta Feira (17)
Semana 3	Lanche Manhã e tarde	Fruta Tapioca de Manteiga Suco de Fruta	Fruta Pão de Forma com Patê de Atum Suco Verde Culinária: Crustoli	Fruta Cheeseburger Salada (pão, hambúrguer caseiro de carne, queijo, alface americana, tomate e ketchup caseiro de goiaba) Suco de Fruta	Fruta Pão Caseiro de Mandioca com Manteiga Vitamina de Fruta	Fruta Torta Caseira de Frango (com farinha de aveia) Suco de Fruta
	Almoço	Arroz, Feijão Preto Tirinhas de Carne Couve Refogada Salada de Tomate	Arroz, Feijão Nuggets de Frango Caseiro Assado (com abobrinha e farinha de linhaça) Abóbora Refogada Salada de Acelga	Arroz, Feijão Ovos Fritos*** Beterraba Crua Ralada Salada de Brócolis	Arroz, Feijão Filé de Frango Grelhado Creme de Milho com Acelga Salada de Agrião	Macarrão Parafuso com Almôndegas Caseira de Carne (com lentilha e berinjela) Salada de Alface Crespa

		Segunda-Feira (20)	Terça-Feira (21)	Quarta-Feira (22)	Quinta Feira (23)	Sexta Feira (24)
Semana 4	Lanche Manhã e tarde	Fruta Pipoca de Panela Rosquinhas Doces Sortidas Leite com Chocolate	Fruta Pão de Leite com Creme de Ricota Suco de Fruta	Fruta Bisnaguinha com Pasta de Amendoim Caseira Suco de Fruta	Fruta Sanduiche (pão integral com peito de peru, patê de cenoura e alface) Suco de Fruta	Fruta Pão de Queijo Suco de Fruta
	Almoço	Arroz, Feijão Frango Cremoso (com creme de couve-flor* e requeijão) Mandioquinha Refogada Salada: Tabule	Arroz, Feijão Carne Assada ao Molho Madeira Couve-Flor Gratinada Salada de Rúcula	Arroz, Feijão Branco Filé de Frango Grelhado Chuchu Refogado com Orégano Salada de Alface Roxa	Arroz, Feijão Polenta (enriquecida com legumes) à Bolonhesa Salada de Repolho	Arroz, Feijão Peixe Assado com Crosta de Farinha Panko (caseira) Creme de Espinafre Salada de Alface Lisa

		Segunda-Feira (27)	Terça-Feira (28)	Quarta-Feira (29)	Quinta Feira (30)	Sexta Feira (01/10)
Semana 5	Lanche Manhã e tarde	Fruta Brioche com Geléia Caseira de Morango Suco de Fruta	Fruta Culinária: Pastel Assado (queijo, tomate e orégano) Suco de Fruta	Fruta Sanduiche de Carne Moída (pão francês) Suco de Fruta	Fruta Biscoito de Polvilho Bolo de Aniversário Suco de Fruta	Fruta Pão Caseiro de Abóbora com Manteiga Suco Verde
	Almoço	Fusilli ao Molho Rosê (creme de couve-flor*, molho de tomate enriquecido com beterraba) Frango Assado Salada de Acelga	Arroz, Feijão Preto Bife de Panela Farofa Caseira de Cenoura com Linhaça Salada de Couve	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Ratatouille Salada de Tomate	Arroz, Feijão Churrasco de Forno Salada de Maionese Salada de Alface Americana	Arroz, Feijão Strogonoff de Carne (com creme de inhame*) Brócolis Refogado Batata Palha Salada de Alface Mimosa

*como substituição do creme de leite ** sem recheio, sem cobertura ***utilizamos uma quantidade mínima de óleo para o preparo.

www.espacoprosseguir.com.br [@espacoprosseguir](https://www.facebook.com/espacoprosseguir) contato@espacoprosseguir.com.br

R.Cantagalo, 728 - Jd. Gomes Cardim - Tatuapé - São Paulo/SP - CEP 03319-000

(11) 4371-3356 | 94380-3356