

Semana 1						<b>Sexta Feira (01)</b>
	Lanche Manhã e tarde					Fruta Pão Caseiro de Abóbora com Manteiga Suco de Fruta
	Almoço					Arroz, Feijão Strogonoff de Carne (com creme de inhame*) Brócolis Refogado Batata Palha Salada de Alface Mimosa

		Segunda-Feira (04)	Terça-Feira (05)	Quarta-Feira (06)	Quinta Feira (07)	Sexta Feira (08)
Semana 2	Lanche Manhã e tarde	Fruta Sanduiche (pão francês, patê de frango, cenoura ralada, tomate e alface americana) Suco de Fruta	Fruta Bisnaguinha Caseira com Requeijão Vitamina de Fruta	Fruta Tapioca com Manteiga Suco de Fruta	Fruta Bolo Caseiro de Maracujá** Suco de Fruta	Fruta Queijo Quente (no pão integral) Suco de Fruta
	Almoço	Arroz, Feijão Peixe Empanado Ervilha na Manteiga Salada de Repolho Roxo	Arroz, Feijão Frango à Pizzaiolo (com queijo, tomate e orégano) Abóbora Refogada Salada de Agrião	Arroz, Feijão Bife Grelhado Chuchu Refogado Salada de Alface Lisa	Arroz, Feijão Sobrecoxa Ensopada Escarola Refogada Salada de Pepino	Arroz, Feijão Ragu de Carne ao Molho de Mostarda Purê de Batatas Salada de Alface Crespa com Rúcula

		Segunda-Feira (11)	Terça-Feira (12)	Quarta-Feira (13)	Quinta Feira (14)	Sexta Feira (15)
		<b>Semana 3</b>	Lanche Manhã e tarde	Não haverá aula	FERIADO	Fruta Pão Francês Integral com Patê de Atum Suco de Fruta
Almoço	Spaguett ao Sugo com Tirinhas de Carne, Azeitona e Queijo Branco em Cubinhos Brócolis ao Alho e Óleo Salada de Alface Roxa		Arroz, Feijão Filé de Frango Grelhado Creme de Milho Salada de Tomate			Arroz, Feijão Ovos Mexidos Cenoura Crua Ralada Salada de Alface Americana

		Segunda-Feira (18)	Terça-Feira (19)	Quarta-Feira (20)	Quinta Feira (21)	Sexta Feira (22)
Semana 4	Lanche Manhã e tarde	Fruta Pizza (massa caseira) Recheio: queijo, tomate e orégano Suco de Fruta	Fruta Pão Francês com Requeijão  <b>Culinária:</b> Milk-shake	Fruta Bolo Caseiro de Coco** Iogurte Caseiro de Morango	Fruta Chipa Suco de Fruta	Fruta Bisnaguinha com Manteiga Suco de Fruta
	Almoço	Arroz, Feijão Branco Sobrecosta de Frango Assada Chuchu Refogado com Ervas Frescas Salada de Acelga	Arroz, Feijão Escondidinho (com purê de mandioca) de Carne e Berinjela Salada de Alface Lisa	Arroz, Feijão Churrasco de Forno Farofa Caseira de Cenoura Salada de Pepino	Arroz, Feijão Carne de Panela Couve-Flor Refogada Salada de Alface Americana com Rúcula	Arroz, Feijão Peixe Assado ao Vinagrete Salada de Repolho Roxo com Cenoura

		Segunda-Feira (25)	Terça-Feira (26)	Quarta-Feira (27)	Quinta Feira (28)	Sexta Feira (29)
		Semana 5	Lanche Manhã e tarde	Fruta Bolo Caseiro de Cenoura** Suco de Fruta	Fruta Ciabatta com Patê de Atum Suco de Fruta	Fruta Tapioca de Muçarela Suco de Fruta
Almoço	Arroz, Feijão Preto Bife Grelhado Couve Refogada Salada de Tomate		Macarrão Parafuso ao Alho e Azeite (com cubos de frango dourado, tomate, ervilha e orégano) Salada Colorida	Arroz, Feijão Carne Moída Refogada Abóbora Refogada Salada de Alface Mimosa	Arroz, Feijão Ovos Mexidos Brócolis Refogado Salada de Beterraba	Arroz, Feijão Nuggets de Frango Caseiro Assado (com abobrinha e farelo de aveia) Purê de Mandioquinha Salada de Alface Americana

\*como substituição do creme de leite

\*\* sem recheio, sem cobertura

\*\*\*utilizamos uma quantidade mínima de óleo para o preparo.