

MARÇO

ALMOÇO



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	2	3	4	5	6
Proteína Veg	Bifinho à Milanese	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Molho à Bolonhesa	Nuguets
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Gratinado de legumes	Batata Palha	Couve Refogada	Seleto de Legumes	Milho cozido
Guarnição 2	Purê de Batata	Brócolis ao alho e óleo	Anéis de Cebola	Espaguete ao alho e óleo	Delícia de Batata
Guarnição 3	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Prato Base	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral/ Feijão Preto
Salada	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Flan de chocolate
	9	10	11	12	13
Proteína Veg	Torta de carne moída Veg	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Nuguets	Fricassé de Frango Veg
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Ratatule	Batata Palha	Couve Refogada	Lasanha Brócolis	Crocantes de Palitos de Abobrinha Italiana Assada
Guarnição 2	Batata Sauté	Brócolis ao alho e óleo	Mandioca frita	Mix de Legumes assados	Fusili à primavera
Guarnição 3	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Prato Base	Arroz branco e integral/ Feijão Preto	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca
Salada	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Açaí + acompanhamento
	16	17	18	19	20
Proteína Veg	Almôndega	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Bolonhesa	Bifinho à Milanese
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Polenta Cremosa	Batata Palha	Couve Refogada	Nhoque ao molho sugo	Crema de Milho
Guarnição 2	Molho ao sugo/ Parmesão ralado	Brócolis ao alho e óleo	Polenta Palito	Couve-flor na manteiga	Batata Sauté
Guarnição 3	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Prato Base	Arroz branco e integral / Feijão Preto	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca

Salada	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Gelatina de Morango
	23	24	25	26	27
Proteína Veg	Tirinhas de carne veg à Milanese	Strogonoff Vegetariano	Feijoadade Vegetariana	Panqueca de Espinafre com 3 queijos ao molho sugo	Molho à Bolonhesa
Preparo ovos	Ovo mexido temperado	Ovo cozido	Ovo estalado	Ovo mexido temperado	Ovo Estalado
Guarnição 1	Mac'n cheese	Batata Palha	Couve Refogada	Nuguets	Fusilli ao alho e óleo
Guarnição 2	Abóbriinha Italiana Assada	Brócolis ao alho e óleo	Batata Palito	Seleto de Legumes na manteiga	Crumble de Legumes
Guarnição 3	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Prato Base	Arroz branco e integral/ feijão Preto	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral/Feijão Carioca
Salada	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Picolé
	30	31			
Proteína Veg	Empadão de frango veg com requeijão	Strogonoff Vegetariano			
Preparo ovos	Ovo Mexido Temperado	Ovo cozido			
Guarnição 1	Milho cozido	Batata Palha			
Guarnição 2	Cenoura com ervilhas glaceadas	Brócolis ao alho e óleo			
Guarnição 3	Farofa	Farofa			
Prato Base	Arroz branco e integral/ feijão Preto	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca			
Salada	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos			
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta			
Sobremesa					

MARÇO

LANCHE DA TARDE



Opções	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	2	3	4	5	6
Principal	Bolo Formigueiro	Flocos de milho	Mini pizza	Mini Pão de Queijo	Sanduche Natural
Adicional	Pipoca Salgada	Bisnaguinha com requeijão	Biscoito artesanal de leite	Bolo de Cenoura	Pipoca doce
Fruta	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida	Suco de fruta/Água	Iogurte/ Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água
	9	10	11	12	13
Principal	Pão de forma com manteiga e queijo	Bolinho de Chuva	Mini pizza	Mini Pão de Queijo	Pão de forma com Requeijão
Adicional	Bolo Mesclado	Biscoito de Polvilho	Biscoito artesanal de limão	Pipoca doce	Muffin de Limão
Fruta	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de Fruta/Água	Leite com chocolate/ água
	16	17	18	19	20
Principal	Bisnaguinha com Creme de Avelã	Pão Francês com Manteiga e queijo	Mini pizza	Mini Pão de Queijo	Bolo de Cenoura com gotas de cacau
Adicional	Pipoca Salgada	Mini cookie	Biscoito artesanal de amendoim	Muffin de Cacau	Biscoito de Polvilho
Fruta	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida	Suco de fruta/Água	Milkshake de Morango/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água

	23	24	25	26	27
Principal	Mini Croissant de Queijo	Bolo de Chocolate	Mini pizza	Mini Pão de Queijo	Açaí com granola e leite em pó
Adicional	Biscoito de Cacau	Petit four de Gergelim	Biscoito artesanal de coco	Pipoca doce	Bisnaguinha com Requeijão e queijo
Fruta	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida	Suco de fruta/Água	Vitamina de Frutas/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água
	30	31			
Principal	Mini esfiha de carne veg	Panqueca de Banana			
Adicional	Mini cookie	Pipoca Salgada			
Fruta	Fruta da estação	Fruta da estação			
Bebida	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água			