

MAIO

ALMOÇO



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	4	5	6	7	8
Proteína Veg	Torta de carne moída Veg	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Nuggets	Fricassé de Frango Veg
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Ratatule	Batata Palha	Couve Refogada/ Farofa	Lasanha à Bolonhesa	Abobrinha Italiana Assada
Guarnição 2	Batata Sauté	Brócolis ao alho e óleo	Anéis de Cebola Assada	Mix de Legumes assados	Fusili à primavera
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
Sobremesa	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Açaí + acompanhamentos
	11	12	13	14	15
Proteína Veg	Torta de carne moída Veg	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Nuggets	Fricassé de Frango Veg
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Ratatule	Batata Palha	Couve Refogada/ Farofa	Lasanha à Bolonhesa	Abobrinha Italiana Assada
Guarnição 2	Batata Sauté	Brócolis ao alho e óleo	Anéis de Cebola	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
Sobremesa	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Picolé de Fruta
	18	19	20	21	22
Proteína Veg	Tirinhas de carne veg à Milanese	Strogonoff Vegetariano	Feijoada 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/ Farofa	Nuggets	Fusilli ao alho e óleo
Guarnição 2	Abóbrinha Italiana Assada	Brócolis ao alho e óleo	Batata Palito	Seleta de Legumes na manteiga	Crumble de Legumes
Guarnição 3	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa	Farofa
Prato Base	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	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
Sobremesa	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Flan de Baunilha

	25	26	27	28	29
Proteína Veg	Empadão de frango veg com requeijão	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Nuguets	Picadinho vegetal
Preparo ovos	Ovo Mexido Temperado	Ovo cozido	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Ovo estalado
Guarnição 1	Milho cozido	Batata Palha	Couve Refogada/ Farofa	Lasanha de Brócolis	Purê de Batata
Guarnição 2	Cenoura com ervilhas glaceadas	Brócolis ao alho e óleo	Mandioca Frita	Mix de Legumes assados	Abobrinha à Milanese
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
Sobremesa	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Mousse de Maracujá

MAIO

LANCHE DA TARDE



Opções	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	4	5	6	7	8
Principal	Pão de forma com manteiga e queijo	Bolinho de Chuva	Mini Pizza	Mini Pão de Queijo	Panqueca de Banana
Adicional	Bolo Mesclado	Biscoito de Polvilho	Pipoca Doce	Bolachinha de maçã	Batata Smille
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	Suco de Fruta/ água
	11	12	13	14	15
Principal	Bisnaguinha com Creme de Avelã	Pão Francês com Manteiga e queijo	Mini Esfiha de carne veg	Mini Pão de Queijo	Açaí com granola e leite em pó
Adicional	Pipoca Salgada	Mini cookie	Biscoito artesanal de amendoim	Muffin de Cacau	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	Suco/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água
	18	19	20	21	22
Principal	Mini Croissant de queijo	Bolo Mesclado	Mini Pizza	Mini Pão de Queijo	Pão de Leite com Creme de Avelã
Adicional	Biscoito de Coco	Biscoito Cream Cracker	Pipoca Doce	Muffin de cenoura	Biscoito de Polvilho
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	Suco de fruta/Água
	25	26	27	28	29
Principal	Mini esfiha de palmito	Panqueca de Banana	Muffin de Baunilha com cacau	Mini Pão de Queijo	Bolo de Cacau
Adicional	Mini cookie	Pipoca Salgada	Milho cozido	Bolo de Cenoura	Petit four de Gergelim
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	Suco de fruta/Água