

ABRIL

ALMOÇO



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			1	2	3
Proteína Veg			Feijoada Vegetariana	Molho à Bolonhesa	FERIADO
Preparo ovos			Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	
Guarnição 1			Couve Refogada/ Farofa	Seleta de Legumes	
Guarnição 2			Anéis de Cebola	Espaguete ao alho e óleo	
Prato Base			Arroz branco e integral	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					
	6	7	8	9	10
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/ Farofa	Lasanha à Bolonhesa	Abobrinha Italiana Assada
Guarnição 2	Batata Sauté	Brócolis ao alho e óleo	Mandioca frita	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
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Açaí + acompanhamentos
	13	14	15	16	17
Proteína Veg	Almôndega	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Bolonhesa	Bifinho à Milanesa
Preparo ovos	Ovo Cozido	Ovo mexido temperado	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	Omelete
Guarnição 1	Polenta Cremosa	Batata Palha	Couve Refogada/ Farofa	Nhoque ao molho sugo	Creme de Milho
Guarnição 2	Molho ao sugo/ Parmesão ralado	Brócolis ao alho e óleo	Polenta Palito	Couve-flor na manteiga	Batata Sauté
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					Mousse de maracujá

	20	21	22	23	24
Proteína Veg	FERIADO	FERIADO	Feijoada Vegetariana	Panqueca de Espinafre com 3 queijos ao molho sugo	Molho à Bolonhesa
Preparo ovos			Ovo estalado	Ovo mexido temperado	Ovo Estalado
Guarnição 1			Couve Refogada/ Farofa	Nuguets	Fusilli ao alho e óleo
Guarnição 2			Batata Palito	Seleta de Legumes na manteiga	Crumble de Legumes
Prato Base			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
Bebida			Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa					Picolé
	27	28	29	30	
Proteína Veg	Empadão de frango veg com requeijão	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Nuguets	
Preparo ovos	Ovo Mexido Temperado	Ovo cozido	Ovo estalado	Ovo Mexido temperado	
Guarnição 1	Milho cozido	Batata Palha	Couve Refogada/ Farofa	Lasanha de Brócolis	
Guarnição 2	Cenoura com ervilhas glaceadas	Brócolis ao alho e óleo	Batata Smille	Mix de Legumes assados	
Prato Base	Arroz branco e integral/ feijão Preto	Arroz branco e integral/ Feijão Carioca	Arroz branco e integral	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	
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	
Sobremesa					

ABRIL

LANCHE DA TARDE



Opções	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			1	2	3
Principal			Mini esfiha de queijo	Mini Pão de Queijo	FERIADO
Adicional			Biscoito artesanal de leite	Bolo de Cenoura	
Fruta			Fruta da estação	Fruta da estação	
Bebida			Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água	
	6	7	8	9	10
Principal	Pão de forma com manteiga e queijo	Bolinho de Chuva	Mini Croissant de Pizza	Mini Pão de Queijo	Panqueca de Banana
Adicional	Bolo Mesclado	Biscoito de Polvilho	Pipoca Doce Colorida	Bolachinha de maçã (vl3, pg45)	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	Leite com chocolate/ água
	13	14	15	16	17
Principal	Bisnaguinha com Creme de Avelã	Pão Francês com Manteiga e queijo	Mini Esfiha de carne veg	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

	20	21	22	23	24
Principal	FERIADO	FERIADO	Flocos de milho	Mini Pão de Queijo	Açaí com granola e leite em pó
Adicional			Bisnaguinha com requeijão	Muffin de cenoura	Bisnaguinha com Requeijão e queijo
Fruta			Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida			logurte/ Água	Suco de fruta/Água	Suco de fruta/Água
	27	28	29	30	
Principal	Mini esfiha de carne veg	Panqueca de Banana	Muffin de Baunilha com cacau	Bolo de Chocolate	
Adicional	Mini cookie	Pipoca Salgada	Milho cozido	Petit four de Gergelim	
Fruta	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	Vitamina de frutas/Água	