


JANEIRO

ALMOÇO ALPHAVILLE



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	19	20	21	22	23
Proteína Veg			Feijoada Vegetariana	Bolonhesa	Escondinho de Carne vegetal moída
Preparo ovos			Ovo Estalado	Ovo cozido	Ovo Mexido
Guarnição 1			Couve Refogada	Nhoque ao molho sugo	Nuguets
Guarnição 2			Anéis de cebola/Farofa	Seleta de legumes	Milho na manteiga
Prato Base			Arroz branco e integral	Arroz branco / Feijão Carioca	Arroz branco e integral / Feijão Preto
Salada			Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos	Folhas, legumes, Vegetais e acompanhamentos
Sobremesa			Salada de Frutas	Fruta da estação	Mousse de Maracujá
	26	27	28	29	30
Proteína Veg	Bifinho à Milanese Veg	Strogonoff Vegetariano	Feijoada Vegetariana	Lasanha à Bolonhesa Veg	Empadão de Frango Vegetariano
Preparo ovos	Ovo cozido	Ovo Mexido	Ovo estalado	Ovo Cozido	Ovo Mexido
Guarnição 1	Couve-flor gratinada	Mix de Legumes assados	Couve Refogada	Brócolis ao alho e óleo	Fusili ao molho Pomodoro
Guarnição 2	Purê de Abóbora	Batata palha	Batata Smille /Farofa	Empanadinho de Legumes	Palitinhos de Abobrinha
Prato Base	Arroz branco / Feijão Carioca	Arroz branco / Feijão Carioca	Arroz branco e integral	Arroz branco / 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
Sobremesa	Fruta da estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da estação	Picolé de fruta

JANEIRO		LANCHE DA TARDE ALPHAVILLE			
Opções	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	19	20	21	22	23
Principal				Mini Pão de Queijo	Flocos de milho
Adicional				Bolo de Cenoura	Bisnaguinha com requeijão
Fruta				Fruta da estação	Fruta da estação
Bebida				Suco de fruta/Água	Iogurte/ Água
	26	27	28	29	30
Principal	Mini pizza	Panqueca de Banana	Açaí com granola e leite em pó	Sanduíche Natural	Mini Esfiha de Carne Veg
Adicional	Biscoito doce	Pipoca Salgada	Bisnaguinha com Requeijão e queijo	Pipoca doce	Muffin de Cacau
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	Milkshake de Morango/Água