

	Data	Dia	Alimento 1	Alimento 2	Bebida 1	Bebida 2	Bebida 3	Bebida 4	Bebida 5
Café da manhã 06:45h às 07:05h e 08:40h às 09:05h	02/10/2023	Segunda-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	03/10/2023	Terça-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	04/10/2023	Quarta-feira	Pão francês	Pão de milho	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Abacaxi
	05/10/2023	Quinta-feira	Pão amanteigado	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	06/10/2023	Sexta-feira	Pão francês	Pão mandi	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	09/10/2023	Segunda-feira	Pão de queijo	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	10/10/2023	Terça-feira	Pão francês	Broa salgada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	11/10/2023	Quarta-feira	Pão francês	Rosca Caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	12/10/2023	Quinta-feira	FERIADO						
	13/10/2023	Sexta-feira	RECESSO						
	16/10/2023	Segunda-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	17/10/2023	Terça-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	18/10/2023	Quarta-feira	Pão francês	Broa salgada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Acerola
	19/10/2023	Quinta-feira	Pão amanteigado	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	20/10/2023	Sexta-feira	Pão francês	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Laranja
	23/10/2023	Segunda-feira	Pão de queijo	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	24/10/2023	Terça-feira	Pão francês	Pão doce	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	25/10/2023	Quarta-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	26/10/2023	Quinta-feira	Pão francês	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Acerola
	27/10/2023	Sexta-feira	Pão integral	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Abacaxi
	30/10/2023	Segunda-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	31/10/2023	Terça-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga

Almoço
11:30 às
13:30

Data	Dia	Prato Principal	Guarnição	Acompanhamento	Opção guarnição para vegetariano	Vegetariano	Salada	Sobrem.	Suco
02/10/2023	Segunda-feira	Carne moída com batata	Cenoura e chuchu sauté	Arroz Branco Feijão de Caldo		Torta de proteína de soja	Repolho com alface, pepino e tomate	Maça	Caju
03/10/2023	Terça-feira	Frango ao creme de milho	Abobrinha refogada	Arroz Branco Feijão de Caldo		Grão de bico com cebola e tomate	Alface, abacaxi e repolho roxo	Melancia	Tamarindo
04/10/2023	Quarta-feira	Bife de panela com tomate e pimentão	Espaguete ao molho sugo	Arroz Branco Feijão de Caldo		Omelete de legumes	Acelga, tomate e cenoura ralada	Banana	Abacaxi
05/10/2023	Quinta-feira	Bife suíno no molho madeira	Mandioca sauté	Arroz Branco Feijão de Caldo		Lentilha com pimentão, abobrinha e cenoura	Couve, tomate e alface	Laranja	Goiaba
06/10/2023	Sexta-feira	Frango assado acebolado	Farofa de banana com calabresa	Arroz Branco Feijão de Caldo	Farofa de banana	Antepasto de berinjela com proteína de soja	Alface, cenoura e repolho	Abacaxi	Manga
09/10/2023	Segunda-feira	Quibe	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Arroz Branco Feijão de Caldo		Quibe de proteína de soja	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com abacaxi e beterraba cozida	Banana	Caju
10/10/2023	Terça-feira	Estrogonofe de frango	Batata doce assada	Arroz Branco Feijão de Caldo		Torta de lentilha	Alface, abacaxi e repolho roxo	Maça	Tamarindo
11/10/2023	Quarta-feira	Feijoada	Virado de couve	Arroz Branco Feijão de Caldo		Feijoada vegetariana	Mix de folhas com abacaxi	Laranja	Goiaba
12/10/2023	Quinta-feira	FERIADO							
13/10/2023	Sexta-feira	RECESSO							
16/10/2023	Segunda-feira	Linguiça toscana assada acompanhada de molho de alho	Mandioca cremosa	Arroz Branco Feijão de Caldo		Grão de bico com cebola e legumes	Acelga, tomate e pepino	Abacaxi	Caju
17/10/2023	Terça-feira	Isca de carne com tomate e cebola	Yakissoba vegetariano	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Abobrinha recheada de proteína de soja	Alface/ Repolho com maça e maionese	Maça	Manga
18/10/2023	Quarta-feira	Galinhada	Polenta com bacon	Arroz Branco Feijão de Caldo	Polenta	Atepasto de berinjela com lentilha	Beterraba cozida e mix de folhas com cenoura	Melancia	Acerola
19/10/2023	Quinta-feira	Moqueca de peixe	Batata sauté	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Sulfê de espinafre	Alface/ Repolho com maça e maionese	Banana	Tamarindo
20/10/2023	Sexta-feira	Bife Suíno acebolado	Farofa de banana com cebola	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Ovo mexido com tomate e cebola	Alface/ Couve com tomate	Melancia	Laranja
23/10/2023	Segunda-feira	Escondidinho de carne moída (mandioca)	Cenoura e chuchu sauté	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Escondidinho de proteína de soja	Alface, abacaxi e repolho roxo	Banana	Caju
24/10/2023	Terça-feira	Frango no molho branco com bacon	Repolho com abobrinha refogado	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Torta de lentilha	Acelga, tomate e pepino	Melancia	Manga
25/10/2023	Quarta-feira	Carreteiro	Abóbora cabotiá refogada	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Grão de bico com pimentão, tomate e cebola	Alface e macarrone (milho, cenoura, chuchu e ovo)	Laranja	Goiaba
26/10/2023	Quinta-feira	Coxa e sobrecoxa no molho de açafrão	Creme de milho	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Omelete de berinjela com tomate	Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino, hotelá, pimentão) e mix de folhas (rúcula, agrião e alface roxa)	Maça	Acerola
27/10/2023	Sexta-feira	Feijoada	Virado de couve	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Feijoada vegetariana	Mix de folhas (rúcula, repolho roxo e alface) com abacaxi	Laranja	Abacaxi
30/10/2023	Segunda-feira	Fricassé de frango	Batata doce assada	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Grão de bico com abobrinha, tomate e cebola	Alface, pepino e tomate	Banana	Tamarindo
31/10/2023	Terça-feira	Bife de panela com cebola e pimentão	Espaguete ao alho e óleo	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Proteína de soja com batata, cebola e tomate	Alface/ Repolho com maça e maionese	Maça	Manga

Jantar: 18:25h as
18:55h e 20:20h
às 20:45h

Data	Dia	Prato Principal	Acompanhamento	Vegetariano	Salada	Sobrem.	Suco
02/10/2023	Segunda-feira	Torta de carne moída	Arroz branco	Torta de proteína de soja	Repolho com alface, pepino e tomate	Maça	Caju
03/10/2023	Terça-feira	Frango ao creme de milho	Arroz branco	Grão de bico com cebola e tomate	Alface, abacaxi e repolho roxo	Melancia	Tamarindo
04/10/2023	Quarta-feira	Carreteiro (arroz, carne e tomate)	Arroz branco	Omelete de legumes	Acelga, tomate e cenoura ralada	Banana	Abacaxi
05/10/2023	Quinta-feira	Panelinha suína	Arroz branco	Lentilha com pimentão, abobrinha e cenoura	Couve, tomate e alface	Laranja	Goiaba
06/10/2023	Sexta-feira	Galinhada	Arroz branco	Antepasto de berinjela com proteína de soja	Alface, cenoura e repolho	Abacaxi	Manga
09/10/2023	Segunda-feira	Quibe	Arroz branco	Quibe de proteína de soja	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com abacaxi e beterraba cozida	Banana	Caju
10/10/2023	Terça-feira	Estrogonofe de frango	Arroz branco	Torta de lentilha	Alface, abacaxi e repolho roxo	Maça	Tamarindo
11/10/2023	Quarta-feira	Feijoada	Arroz branco	Feijoada vegetariana	Mix de folhas com abacaxi	Laranja	Goiaba
12/10/2023	Quinta-feira	FERIADO					
13/10/2023	Sexta-feira	RECESSO					
16/10/2023	Segunda-feira	Linguiça toscana assada acompanhada de molho de alho	Arroz branco	Grão de bico com cebola e legumes	Acelga, tomate e pepino	Abacaxi	Caju
17/10/2023	Terça-feira	Arroz com isca de carne com tomate e cebola	Arroz branco	Abobrinha recheada de proteína de soja	Alface/ Repolho com maça e maionese	Maça	Manga
18/10/2023	Quarta-feira	Galinhada	Arroz branco	Atepasto de berinjela com lentilha	Beterraba cozida e mix de folhas com cenoura	Melancia	Acerola
19/10/2023	Quinta-feira	Moqueca de peixe	Arroz branco	Sufflé de espinafre	Alface/ Repolho com maça e maionese	Banana	Tamarindo
20/10/2023	Sexta-feira	Panelinha suína	Arroz branco	Ovo mexido com tomate e cebola	Alface/ Couve com tomate	Melancia	Laranja
23/10/2023	Segunda-feira	Escondidinho de carne moída	Arroz branco	Escondidinho de proteína de soja	Alface, abacaxi e repolho roxo	Banana	Caju
24/10/2023	Terça-feira	Torta de frango	Arroz branco	Torta de lentilha	Acelga, tomate e pepino	Melancia	Manga
25/10/2023	Quarta-feira	Carreteiro	Arroz branco	Grão de bico com pimentão, tomate e cebola	Alface e macarronense (milho, cenoura, chuchu e ovo)	Laranja	Goiaba
26/10/2023	Quinta-feira	Galinhada	Arroz branco	Omelete de berinjela com tomate	Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino, hotelã, pimentão) e mix de folhas (rúcula, agrião e alface roxa)	Maça	Acerola
27/10/2023	Sexta-feira	Feijoada	Arroz branco	Feijoada vegetariana	Mix de folhas (rúcula, repolho roxo e alface) com abacaxi	Laranja	Abacaxi
30/10/2023	Segunda-feira	Fricassé de frango	Arroz branco	Grão de bico com abobrinha, tomate e cebola	Alface, pepino e tomate	Banana	Tamarindo
31/10/2023	Terça-feira	Bife de panela com cebola e pimentão	Arroz branco	Proteína de soja com batata, cebola e tomate	Alface/ Repolho com maça e maionese	Maça	Manga