

















	2ª -05/03	3ª - 06/03	4ª - 07/03	5ª -08/03	6ª 09/03	2ª -12/03	3ª 13/03	4ª - 14/03	5ª - 15/03	6ª - 16/03
Colação 	Maçã e suco de caju	Melancia e suco de abacaxi	Manga e suco de goiaba	Banana e suco de morango com laranja	Pera e suco de acerola	Melancia e suco de manga	Uva e suco de caju	Maçã e vitamina de banana	Melão e suco de goiaba	Manga e suco de melancia
Lanche 	Biscoito salgado integral com manteiga, melão e suco de maracujá	Brioche com queijo minas, mamão e suco de uva	Bolo de cenoura caseiro, uva e suco de caju	Torrada integral com pasta de ricota caseira, maçã e suco de manga	Cookie integral de cereais, manga e suco de uva	Sanduíche natural, banana e suco de uva	Bolo de laranja caseiro, pera e suco de caju	Biscoito polvilho, melancia e mate caseiro	Canoa de pão francês com pasta de queijo, maçã e suco de maracujá	Pão de queijo, mamão e suco de uva
Salada 	Mix de folhas, tomate, cenoura ralada, abobrinha e soja ao vinagrete	Alface, molho a campanha, feijão fradinho, beterraba ralada e milho	Alface com rúcula, tomate, grão de bico, pepino e abóbora assada	Alface, tomate, arroz 7 grãos, quiabo com alho, cenoura ralada e mix de legumes	Acelga, tomate, cebola com orégano, inhame e beterraba cozida	Alface, tomate, lentilha, pepino e abobrinha	Alface com linhaça, beterraba ralada, tomate, milho e cenoura cozida	Salada mista, tomate, grão de bico, jiló ao alho e beterraba cozida	Alface, tomate, tabule, pepino, feijão fradinho ao vinagrete	Alface com agrião, pepino, molho a campanha, abóbora e queijo minas com orégano
Prato principal 	Strogonoff de carne	Hambúrguer de peixe	Picadinho ao molho madeira	Almôndega de carne caseira assada	Ovos mexidos	Cubinhos de frango grelhado	Empadão de frango	Carne moída refogada	Peixe assado	Churrasquinho na chapa
Opção 	Frango grelhado	Carne moída	Omelete de queijo com tomate e manjerição na chapa	Filé de frango grelhado	Isca de carne	Carne picadinha	Bife grelhado	Ovo cozido	Isca de frango	
Guarnição 	Batata assada + Legumes verdes refogados + Feijão carioca	Purê misto de batata baroa + Acelga refogada	Sopa de feijão + Cenoura com vagem refogados	Talharim ao alho e óleo com queijo + Brócolis sauté	Creme de espinafre + Couve flor refogado + Feijão vermelho	Lasanha de berinjela + Jardineira de legumes + Feijão carioca	Abobrinha refogada + Quibebe	nhoque ao sugo com queijo + Brócolis sautee	Purê de inhame + Chicória refogada + Feijão vermelho	Farofa com ovo + Couve refogada
Sobremesa 	Melancia + Laranja	Pera + Banana	Maçã + Mamão	Melancia + Melão	Salada de frutas com granola	Mamão + Maçã	Melão + Banana	Salada de frutas	Pera + Melancia	Banana com canela assada + Laranja
Suco 	Caju	Uva	Mate caseiro	Limonada	Melancia	Manga	Caju	Limonada	Mate caseiro	Uva

	2ª -19/03	3ª - 20/03	4ª - 21/03	5ª - 22/03	6ª - 23/03	2ª -26/03	3ª 27/03	4ª - 28/03	5ª -29/03	6ª - 30/03
Colação 	Uva e suco de manga	Melancia e suco de goiaba	Pera e suco de melancia	Banana e suco de abacaxi	melão e suco de acerola	Maçã e suco de goiaba	Banana e vitamina de morango	Melancia e suco de manga	manga e suco de caju	Erev Pessach
Lanche 	Pão coíó com queijo minas, mamão e suco de manga	Bolo de fubá, melão e suco de caju	Crepe de queijo, maçã e mate caseiro	Milho em espiga, maçã e suco de maracujá	Torrada integral com requeijão, caqui e suco de uva	Brioche de milho com creme de ricota, mamão e suco de maracujá	Bolacha de arroz com geleia/ requeijão, abacaxi e suco de caju	Bolo integral, manga e suco de goiaba	Pão de queijo, mate e maçã	Erev Pessach
Salada 	Salada mista ervilha, tomate e tomate cereja, inhame e arroz 7 grãos	Alface com rúcula, tomate, cebola, berinjela e grão de bico	Alface, tomate, ovo cozido, salpicão vegê, pepino e milho	Mix de folhas tomate, couscous, milho, azeitonas e cenoura cozida	Alface, molho a campanha, quinoa, salpicão com repolho e batata doce	Salada mista, tomate, lentilha, jiló ao alho e cebola	Alface, molho a campanha, milho, pepino, cenoura ralada e beterraba	Alface, tomate, ervilha, cebola, abobrinha ao pesto e queijo minas com orégano	Folhas com linhaça, tomate, inhame, cenoura, grão de bico e repolho	Erev Pessach
Prato principal 	Ovos mexidos	Cubinhos de carne	Almôndegas de carne caseira assada	Lasanha de queijo ao sugo	Carne assada	Carne em cubinhos	Carne caçarola	Escondidinho de carne	Bife acebolado	Erev Pessach
Opção 	Bife grelhado	Torta de peixe	Frango grelhado	Isca de carne	Frango em cubos	Filé de frango grelhado	Coxinha de frango assada	Filé de frango acebolado	Omelete napolitana	Erev Pessach
Guarnição 	Chuchu com cenoura refogados + Batata doce assada	Purê de abóbora + Couve flor sautee + Feijão carioca	Palitos de abobrinha e cenoura + Espaguete ao sugo com queijo	Jardineira de legumes + Beterraba refogada	Farofa nutritiva + Couve refogada	Sopa de legumes + Aipim cozido	Farofa com banana + Bertalha refogada	Abóbora assada + Legumes verdes refogados + Feijão carioca	Purê de batata + Brócolis refogado	Erev Pessach
Sobremesa 	Salada de frutas	Melão + Banana	Maçã + Laranja	Melancia + Tangerina	Creme de manga com banana congelada + Mamão	Maçã + Mamão	Salada de frutas	Banana + Melão	Laranja + Melancia	Erev Pessach
Suco 	Manga	Goiaba	Maracujá	Mate caseiro	Uva	Goiaba	Melancia	Maracujá	Caju	Erev Pessach