

2

segunda

3

terça

4

quarta

5

quinta

6

sexta

Saladas

Alface lisa	Alface americana	Alface mimosa	Alface crespa	Alface roxa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Couve com ervas finas	Mostarda com tomate cereja	Arroz 7 grãos com bacalhau, couve, azeite, cebola, tomate seco e azeitonas	Acelga com cebola roxa	Repolho roxo com pimentão amarelo
Couve flor	Maxixe	Salpicão de maçã verde com uva passa	Pepino	Quiabo
Tremoço	Quinoa	Ervilha torta com queijo coalho e pimenta biquinho	Feijão de corda	Mix de grãos
Linhaça	Alho frito	Mix de castanhas	Alho poró	Tomilho
Molho de Manjeriço	Molho de Curry	Molho de Manga com camarão	Molho de Balsâmico e mel	Molho Cúrcuma

Sopas

-	Ervilha	Creme de queijo	Fubá com folhas	Lentilha
---	---------	-----------------	-----------------	----------

Pratos quentes

Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto
Moída refogada com azeitonas	Frango assado	Tender fatiado com lentilha, cenoura e abobrinha	Suíno ao molho de abacaxi	Costela bovina com mandioca
Isclas de frango com orégano	Isclas de carne acebolada	Peru com palmito e pistache	Cozido misto (linguiça + frango)	Omelete de forno com frios e legumes

Acompanhamentos

Macarrão ao alho e óleo (molhos)	Purê de batata	Massa verde de queijo ao sugo	Cuscuz de legumes	Virado de banana da terra
----------------------------------	----------------	-------------------------------	-------------------	---------------------------

Sobremesas

Banana caramelada	Pudim de morango	Chocotone com sorvete de creme	Manjar com calda de ameixa	Doce de abóbora com coco
Uva	Maçã	Pêssego	Laranja	Mexerica

Sucos

Acerola com laranja	Abacaxi com hortelã	Uva	Goiaba	Laranja
---------------------	---------------------	-----	--------	---------