

24

segunda

25

terça

26

quarta

27

quinta

28

sexta

Saladas

Alface crespa	Alface roxa	Alface mimosa	Alface crespa	Alface roxa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Msta de folhas com alho frito	Acelga com pimentão	Agrião com cubinhos de morango	Repolho branco com tomate cereja	Couve com cubinhos de laranja
Brócolis	Vinagrete de manga	Guacamole com torrada	Polenta	Mandioquinha
Lentilha	Feijão branco	Canjiquinha	Mix de grãos	Ervilha
Tomilho	Chimichurri	Alho poró	Amêndoas	Cebolinha
Molho shoyo	Molho de Balsâmico e mel	Molho de Cúrcuma	Molho de Limão	Molho curry

Sopas

Chuchu ao alho	Canja	Feijão branco com macarrão	Milho	Creme de palmito
----------------	-------	----------------------------	-------	------------------

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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca
Torta de carne moída com queijo	Feijoada	Lasanha à bolonesa	Strogonoff de carne	Omelete de frios
Linguíça na chapa	Filé de frango grelhado	Frango refogado com ervas	Almôndega de frango com cebolinha	Copa lombo ao molho cítrico

Acompanhamentos

Bolinho de arroz com espinafre	Fafora / couve refogada	Espinafre e acelga refogada com tomate cereja	Batata palha	Mix de abóbora e batata assada com ervas
--------------------------------	-------------------------	---	--------------	--

Sobremesas

Maçã	Uva	Mamão	Tangerina	Melancia
Banana	Abacaxi	Pêra	Melão	Carambola

Sucos

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