

31

segunda

1

terça

2

quarta

3

quinta

4

sexta

Saladas

Alface americana	Alface lisa	Alface mimosa	Alface roxa	Alface crespa
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Repolho bicolor com champignon	Acelga com cubinhos de gengibre	Couve com azeitonas pretas	Repolho branco com pimentão	Mostarda com queijo branco
Couve flor	Cenoura	Jiló	Brócolis	Inhame e cará
Vagem	Mix de feijão	Soja	Trigo em grão	Cevadinha
Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba
Batata	Batata	Batata	Batata	Brócolis
Cenoura	Pepino	Cenoura	Cenoura	Pepino
Pepino	Brócolis	Pepino	Pepino	
Brócolis		Brócolis		

Sopas

	Brócolis	Minestrone	Grão de bico	Couve flor com sementes
--	----------	------------	--------------	-------------------------

Pratos quentes

Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Frango assado	Suíno grelhado	Feijoada	Picadinho de carne com bacon	Linguiça assada
Isclas de carne desfiada	Sassami grelhado	Filé de frango grelhado	Suíno refogado	Almôndega de frango ao sugo

Acompanhamentos

Macarrão (molho sugo e branco)	Torta de escarola com queijo branco	Farofa / Couve refogada	Cuscuz cremoso	Chuchu e cenoura na manteiga
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	----------------	------------------------------

Sobremesa

Caqui	Ameixa	Abacaxi	Maçã	Laranja
Melancia	Laranja	Banana	Melão	Mamão

Suco Sem Adição de Açúcar

Maracujá	Acerola	Manga	Abacaxi	Uva
----------	---------	-------	---------	-----