

21

segunda

22

terça

23

quarta

24

quinta

25

sexta

Saladas

	Alface crespa	Alface mimosa	Alface americana	Alface lisa
	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
	Espinafre com ricota	Rúcula com tomate seco	Repolho bicolor com maçã	Acelga com morango
	Guacamole e torrada	Moyashi	Mix de batata	Antepasto de berinjela
	Cuscuz marroquino	Ervilha torta	Canjiquinha	Fava
	Hortelã	Linhaça	Manjeriçao	Coentro
	Molho de maracujá	Molho de alecrim	Molho de iogurte	Molho de vinagre

Sopas

		Caldo verde	Verduras	Lentilha
--	--	-------------	----------	----------

Pratos quentes

	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Frango assado	Feijoada	Escondidinho de carne moída	Peixe empanado com gergelim
	Suíno ao shoyo	Frango grelhado	Suíno ao molho de manga	Torta de linguiça com queijo

Acompanhamentos

	Macarrão ao alho e óleo (molhos sugo e branco)	Couve refogada e farofa	Virado de legumes	Mix de folhas refogadas ao shoyo
--	--	-------------------------	-------------------	----------------------------------

Sobremesas

	Pêra	Abacaxi	Banana	Uva
	Laranja	Maçã	Caqui	Mamão

Sucos

	Frutas vermelhas	Tangerina	Goiaba	Laranja
--	------------------	-----------	--------	---------