



**SEGUNDA-FEIRA**



**QUARTA-FEIRA**



**QUINTA-FEIRA**

**SEXTA-FEIRA**

<p><b>01/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Isclas de frango grelhada Couve refogada Cenoura com ervilhas</p> <p>Salada: Rúcula, beterraba ralada, tomate e brócolis</p> <p>Frutas picados</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>02/04</b> Arroz Arroz integral Massa Lentilha Feijão vegano Carne assada Batata rústica Brócolis refogado</p> <p>Salada Mix de folhas, cenoura ralada, beterraba cozida e repolho roxo</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>03/04</b> Arroz Arroz integral Feijão vegano lentilha Frango ao molho vermelho Massa na manteiga Seleta de legumes</p> <p>Salada: Rúcula, milho, abobrinha e tomate cereja</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>04/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Filé de peixe à milanesa Purê de batata</p> <p>Salada: pepino, alface, beterraba ralada e vagem</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>05/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Guisadinho com batata Seleta de legumes</p> <p>Salada: alface, tomate, cenoura e milho</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>
<p><b>08/04</b> Arroz Arroz integral Lentilha Feijão vegano Almôndegas de carne ao molho Massa na manteiga Milho espiga</p> <p>Salada: Mix de folhas, couve-flor, chuchu e ovo picado</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>09/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Frango assado Polenta cremosa Seleta de legumes</p> <p>Salada: alface, beterraba ralada, tomate cereja e repolho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>10/04</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Lasanha de frango Brócolis com couve-flor</p> <p>Salada: mix de folhas, cenoura ralada, vagem e milho</p> <p>Frutas picadas Gelatina Suco natural Água</p>	<p><b>11/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Panqueca rosa de carne Couve refogada</p> <p>Salada: Tomate, alface, pepino e chuchu</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>12/04</b> Arroz Arroz integral Feijão vegano Lentilha Carne de panela Nhoque ao molho sugo Cenoura com milho</p> <p>Salada: Repolho roxo, alface, brócolis e beterraba ralada</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>



<p><b>15/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Frango grelhado Lasanha de queijo com brócolis</p> <p>Salada: alface, tomate cereja, ervilha e abobrinha</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>16/04</b> Arroz Arroz integral Massa Lentilha Feijão vegano Guisadinho com ovos Polenta mole Cenoura com vagem</p> <p>Salada: mix de folhas, repolho, couve-flor e beterraba cozida</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>17/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Isclas de frango à milanesa Tortinha de legumes Repolho refogado</p> <p>Salada: tomate, pepino japonês, alface e ovo picado</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>18/04</b> Arroz Arroz integral Feijão vegano Lentilha Isclas de carne Massa yakissoba com legumes Batata rústica</p> <p>Salada: Abobrinha italiana, alface, beterraba ralada e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>19/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Frango assado Purê de batata Seleta de legumes</p> <p>Salada: Abobrinha italiana, alface, beterraba ralada e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>
<p><b>22/04</b> Arroz Arroz Integral Massa Feijão vegano Lentilha Fricassé com batata palha Purê de moranga Couve refogada com farofa</p> <p>Salada: chuchu, alface, cenoura ralada rúcula</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>23/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Hambúrguer nutritivo Batata rústica Brócolis no vapor</p> <p>Salada: repolho roxo, alface, milho e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>24/04</b> Arroz Arroz integral Feijão vegano lentilha Carne de panela com molho Massa na manteiga Jardineira de legumes</p> <p>Salada: Abobrinha italiana, cenoura ralada, alface e tomate cereja</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>25/04</b> Arroz branco Arroz integral Massa Feijão vegano lentilha Estrogonofe de frango Batata palha Couve-flor com vagem</p> <p>Salada: Repolho, alface, beterraba ralada e chuchu</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>26/04</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano lentilha Guisadinho com ovos Bolinho de arroz assado Milho em espiga</p> <p>Salada: alface, brócolis, cenoura ralada e pepino</p> <p>Frutas picadas Gelatina</p> <p>Suco natural Água</p>



<p><b>29/04</b></p> <p>Arroz Arroz integral Feijão vegano lentilha Frango crocante Massa ao sugo Brócolis no vapor</p> <p>Salada: alface, tomate, pimentão amarelo e pepino</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>30/04</b></p> <p>Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano lentilha Estrogonofe de carne Batata rústica</p> <p>Salada: alface, couve flor, cenoura ralada e milho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>			
--	---	--	--	--

\* O cardápio poderá sofrer alterações, sempre respeitando as necessidades dos estudantes.

**Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115**