



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA

31/07 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Frango assado Polenta mole Cenoura com ovos Salada: Abobrinha italiana, Alface, tomate e pepino Frutas Suco natural	01/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Isclas de carne acebolada Bolinho de arroz com legumes Salada: Tomate, beterraba, chuchu e alface Frutas Suco natural	02/08 Arroz Arroz Integral Feijão Lentilha Moída refogada com ovos Moranga refogada Salada: repolho roxo, cenoura ralada, repolho roxo e mix de folhas Frutas picadas Suco natural	03/08 Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Frango em cubos ao molho branco Brócolis refogado Salada: alface, tomate, pepino e couve-flor Pudim de leite Suco Natural	04/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne assada no forno Couve refogada Farofa Salada: alface, chuchu, cenoura e pimentão Frutas picadas Suco natural
07/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Frango à milanesa Purê de batata Salada: alface, beterraba ralada, tomate e repolho Frutas picadas Suco natural	08/08 Arroz Arroz integral Feijão lentilha Panqueca rosa de carne Seleta de legumes Salada: mix de folhas, brócolis, pepino e cenoura ralada Frutas picadas Suco natural	09/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Cubos de frango ao molho sugo Massa Salada: cenoura ralada, alface, tomate e pepino Frutas picadas Suco natural	10/08 Arroz Arroz integral Feijão lentilha lasanha de carne Legumes refogados Salada: mix de folhas, pimentão, beterraba e repolho Frutas picadas Suco natural	11/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Rocambole de carne recheado com queijo Brócolis no vapor Salada: Repolho roxo, alface, tomate e milho Frutas picadas Suco natural



14/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Isclas de carne refogadas Batata doce Salada: alface, cenoura, repolho roxo e milho Frutas picadas Suco natural	15/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Frango grelhado Nhoque ao sugo Salada: Chuchu com ovos, alface, beterraba e pepino Frutas picadas Suco natural	16/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Bifinho grelhado Milho espiga Salada: tomate, mix de folhas, cenoura cozida e abobrinha Creme de chocolate Suco natural	17/08 Arroz branco Arroz integral com brócolis Feijão Lentilha Estrogonofe de frango Batata rústica Salada: Repolho, alface, pepino e milho Frutas picadas Suco natural	18/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne de panela Aipim com farofa Salada: alface, tomate, beterraba e chuchu Frutas picadas Suco natural
21/08 Arroz Arroz integral Feijão lentilha Filé de peixe à milanesa Batata rústica Saladas Alface, cenoura ralada, rabanete e couve-flor Frutas picadas Suco natural Água	22/08 Arroz Arroz integral Feijão lentilha Lasanha de frango Cenoura baby Saladas Alface, pimentão amarelo, tomate e chuchu cozido Frutas picadas Suco natural Água	23/08 Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Guisadinho com batata Vagem refogada Saladas Repolho branco, milho, tomate e alface Frutas picadas Suco Natural Água	24/08 Arroz Arroz integral Feijão vegano Lentilha Panqueca verde de frango Seleta de legumes Saladas mix de folhas, beterraba, brócolis e pepino Frutas picadas Suco natural Água	25/08 Arroz Arroz integral Feijão vegano Lentilha Hamburguer caseiro assado com queijo e tomate Cenoura com ovos Saladas Mix de folhas, abobrinha, tomate e Repolho Frutas picadas Suco natural Água



28/08	29/08	30/08	31/08	
Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Fricassê de frango Batata rústica Salada: Abobrinha italiana, alface, cenoura e tomate Frutas picadas Suco natural	Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Frango assado Polenta frita Legumes refogados Salada: mix de folhas, beterraba, chuchu e repolho Frutas picadas Suco natural	Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne de panela Massa yakissoba Brócolis e couve-flor Salada: Repolho roxo, alface, tomate e pepino Frutas picadas Suco natural	Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Estrogonofe de frango Batata palha Repolho refogado Salada: mix de folhas, milho, beterraba e cenoura Torta de bolacha Suco natural	

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

Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115