



SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA

			<p><b>01/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            Lentilha            Frango em cubos ao molho branco            Brócolis refogado</p> <p>Salada: alface, tomate, pepino e couve-flor</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco Natural</p>	<p><b>02/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            Lentilha            Carne assada no forno            Couve refogada            Farofa</p> <p>Salada: alface, chuchu, cenoura e pimentão</p> <p>Gelatina</p> <p>Suco natural</p>
<p><b>05/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            Lentilha            Frango à milanesa            Purê de batata</p> <p>Salada: alface, beterraba ralada, tomate e repolho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>06/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            lentilha            Panqueca rosa de carne            Seleta de legumes</p> <p>Salada: mix de folhas, brócolis, pepino e cenoura ralada</p> <p>Torta de bolacha            Suco natural</p>	<p><b>07/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            Lentilha            Cubos de frango ao molho sugo            Cenoura com ovos</p> <p>Salada: cenoura ralada, alface, tomate e pepino</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>08/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            lentilha            lasanha de carne            Legumes refogados</p> <p>Salada: mix de folhas, pimentão, beterraba e repolho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>09/08</b>            Arroz            Arroz integral            Massa            Feijão            Lentilha            Rocambole de carne recheado com queijo            Brócolis no vapor</p> <p>Salada: Repolho roxo, alface, tomate e milho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>



<p><b>12/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Iscas de carne refogadas Batata doce</p> <p>Salada: alface, cenoura, repolho roxo e milho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>13/08</b> Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Estrogonofe de frango Batata palha Repolho refogado</p> <p>Salada: Chuchu com ovos, alface, beterraba e pepino</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>14/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Bifinho grelhado Milho espiga</p> <p>Salada: tomate, mix de folhas, cenoura cozida e abobrinha</p> <p>Gelatina</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>15/08</b> Arroz branco Arroz integral com brócolis Massa Feijão Lentilha Fricassé de frango Seleta de legumes</p> <p>Salada: Repolho, alface, pepino e milho</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>	<p><b>16/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Carne de panela Aipim com farofa</p> <p>Salada: alface, tomate, beterraba e chuchu</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural</p>
<p><b>19/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão lentilha Filé de peixe à milanesa Batata rústica</p> <p>Saladas Alface, cenoura ralada, rabanete e couve-flor</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>20/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão lentilha Lasanha de frango Moranga refogada</p> <p>Saladas Alface, pimentão amarelo, tomate e chuchu cozido</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>21/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Guisadinho com batata Vagem refogada</p> <p>Saladas Repolho branco, milho, tomate e alface</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco Natural Água</p>	<p><b>22/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Panqueca verde de frango Seleta de legumes</p> <p>Saladas mix de folhas, beterraba, brócolis e pepino</p> <p>Creme de chocolate</p> <p>Suco natural Água</p>	<p><b>23/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão vegano Lentilha Hamburguer caseiro assado com queijo e tomate Cenoura com ovos</p> <p>Saladas Mix de folhas, abobrinha, tomate e Repolho</p> <p>Frutas picadas Suco natural Água</p>



<p><b>26/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Guisadinho com ovos Purê de batata</p> <p>Salada: Abobrinha italiana, alface, cenoura e tomate</p> <p>Gelatina Suco natural</p>	<p><b>27/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Frango assado Polenta cremosa Legumes refogados</p> <p>Salada: mix de folhas, beterraba, chuchu e repolho</p> <p>Frutas picadas Suco natural</p>	<p><b>28/08</b> Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Carne de panela Massa yakissoba Brócolis e couve-flor</p> <p>Salada: Repolho roxo, alface, tomate e pepino</p> <p>Frutas picadas Suco natural</p>	<p><b>29/08</b> Arroz Arroz integral Feijão Lentilha Frango grelhado Nhoque ao sugo Cenoura com chuchu</p> <p>Salada: mix de folhas, milho, beterraba e cenoura</p> <p>Salada de frutas Suco natural</p>	<p><b>30/08</b> Arroz Arroz integral Massa Feijão Lentilha Isclas de carne acebolada Bolinho de arroz com legumes</p> <p>Salada: Tomate, beterraba, chuchu e alface</p> <p>Frutas Suco natural</p>

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

**Nutricionista Responsável Caroline Simioni / CRN2 8115**