



**SEGUNDA-FEIRA**



**TERÇA-FEIRA**



**QUARTA-FEIRA**



**QUINTA-FEIRA**



**SEXTA-FEIRA**

<p><b>02/09</b> Arroz Arroz integral Feijão Carne com molho Batata Rústica</p> <p>Salada: Pepino japonês e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>03/09</b> Arroz Arroz com brócolis e milho refogados Feijão carioca Frango grelhado Cenoura refogada</p> <p>Salada: alface e repolho verde Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>04/09</b> Arroz Feijão Carne de panela Massa ao molho vermelho</p> <p>Salada: tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>05/09</b> Arroz Arroz integral Feijão Frango com molho Brócolis ao molho branco</p> <p>Salada: beterraba cozida e pepino japonês</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>06/09</b> Arroz Feijão Lentilha Isclas de carne aceboladas Penne aos quatro queijos</p> <p>Salada: couve-flor e mix de folhas</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>
<p><b>09/09</b> Arroz Arroz Integral Feijão Isclas de carnes à milanesa Batata no forno com queijo</p> <p>Salada: alface e cenoura cozida</p> <p>Frutas picadas Suco</p>	<p><b>10/09</b> Arroz Feijão Lentilha Frango na panela Massa espaguete com molho</p> <p>Salada: repolho roxo e tomate</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>11/09</b> Arroz Arroz com linguicinha e milho Feijão carioca Moída refogada Polenta cremosa</p> <p>Salada: repolho, abobrinha e brócolis</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>12/09</b> Arroz Arroz Integral Feijão Panqueca de carne</p> <p>Salada: tomate e rúcula</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>	<p><b>13/09</b> Arroz Feijão Carne de panela com aipim</p> <p>Salada: mista, tomate e chuchu com ovos</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>


**SEGUNDA-FEIRA**
**TERÇA-FEIRA**
**QUARTA-FEIRA**
**QUINTA-FEIRA**
**SEXTA-FEIRA**

<b>16/09</b>  Arroz Arroz colorido Feijão Carne com molho Omelete de legumes  Salada: alface e pepino japonês  Frutas picadas  Suco	<b>17/09</b>  Arroz Arroz integral Feijão carioca Frango grelhado Polenta cremosa  Salada: alface e repolho verde  Frutas picadas  Suco	<b>18/09</b>  Arroz Arroz com cenoura picadinha e milho Feijão Carne de panela Lasanha de frios  Salada: tomate e chuchu com ovos  Frutas picadas  Suco	<b>19/09</b>  Arroz Lentilha Feijão Frango refogado com ervilha e milho Massa na manteiga  Salada: alface e abobrinha  Frutas picadas  Suco	<b>20/09</b>  FERIADO
<b>23/09</b>  Arroz Arroz colorido Feijão Carne com molho Legumes refogados  Salada: alface, pepino japonês e tomate  Frutas picadas  Suco	<b>24/09</b>  Arroz Lentilha Almondegas Massa com molho  Salada: cenoura e beterraba cozidas  Frutas picadas  Suco	<b>25/09</b>  Arroz Arroz integral Feijão Strogonoff Batata palha  Salada: tomate e chuchu com ovos  Frutas picadas  Suco	<b>26/09</b>  Arroz Arroz com couve Feijão Lasanha de frango  Salada: alface e abobrinha  Frutas picadas  Suco	<b>27/09</b>  Arroz Feijão Iscas de carne aceboladas Polenta cremosa  Salada: tomate e mix de folhas  Frutas picadas  Suco



**SEGUNDA-FEIRA**

**TERÇA-FEIRA**

**QUARTA-FEIRA**

**QUINTA-FEIRA**

**SEXTA-FEIRA**

<p><b>30/09</b></p> <p>Arroz Arroz colorido Feijão Frango em tiras refogado Purê de batata</p> <p>Salada: alface e pepino japonês</p> <p>Frutas picadas</p> <p>Suco</p>				
---	--	--	--	--

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

**Nutricionista Responsável: Priscila Vargas / CRN2 8535**

[www.priscilavargas.com.br](http://www.priscilavargas.com.br)