

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30.jan a 03.fev	SOPA	Sopa de feijão manteiga com nabiças	Creme de brócolos	Sopa de couve lombarda e cenoura	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de abóbora com juliana de legumes
	PRATO	Empadão de carne (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	Ovos mexidos com cogumelos acompanhados com massa fusilli cor	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada	Frango assado no forno com limão acompanhado de esparguete cozido	Feijoada de pota acompanhada de arroz branco
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e batata doce	Seitan salteado com cogumelos e massa fusilli cor	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface e tomate	Salada de tomate e milho	Salada de alface, tomate e agrião	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
06.fev a 10.fev	SOPA	Sopa de caldo verde	Creme de grão	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de couve flor	Sopa de espinafres e lentilhas laranja
	PRATO	Filete de pescada em molho de tomate acompanhadas com arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsa	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Lombinho de salmão no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado de couve flor, brócolos e ervilhas cozidas
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringeta, tomate, pimento vermelho) e arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Feijão salteado com cenoura, abóbora e curgete com massa penne	Seitan no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado com couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate e alface	Salada de alface frisada, milho e cenoura	Salada de cenoura ralada e milho	Salada de alface frisada, tomate e cenoura	Couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola integral com queijo leite simples 1 peça fruta