

DATA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE
2 SEGUNDA	Uva, Suco de Melancia, Biscoito Integral com Requeijão	Salada de Cenoura Ralada e Tomate, Macarrão ao Molho de Carne Moída, Couveflor ao Alho com Cebolinha, Feijão Preto, Banana e Suco de Maracujá	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Manteiga
3 TERÇA	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão Francês com Manteiga	Salada de Alface e Beterraba Ralada, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Batata Gratinada, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Pêra e Suco de Limão	Maçã, Suco de Laranja, Biscoito de Gergelim com Requeijão
4 QUARTA	Maçã, Suco de Laranja, Biscoito de Gergelim com requeijão	Salada de Tomate e Milho, Picadinho de Carne, Purê de Abóbora, Arroz Integral, Feijão Cariquinha, Uva e Suco de Caju	Melancia, Suco de Manga, Pão de Leite com Pasta de Frango com Requeijão
5 QUINTA	Melancia, Suco de Manga, Pão de Leite com Pasta de Frango com Requeijão	Salada de Cenoura Ralada e Pepino, Frango Assado e Desfiado, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Preto, Maçã e Suco de Uva Integral	Banana, Iogurte, Torrada com Manteiga
6 SEXTA	Banana, Iogurte, Torrada com Manteiga	Salada de Alface e Tomate, Arroz de Forno com Frango e Milho, Cenoura ao Alho com Salsa, Feijão Vermelho, Abacaxi e Suco de Manga	Pêra, Suco de Melancia, Bolo de Banana
09 SEGUNDA	Uva, Suco de Laranja, Biscoito de Gergelim com Requeijão	Salada de Tomate e Pepino, Omelete com Ricota e Aveia, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Preto, Banana e Suco de Laranja	Melancia, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Manteiga
10 TERÇA	Melancia, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Manteiga	Salada de Alface e Beterraba Ralada, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Purê de Batata Baroa, Arroz Integral, Feijão Cariquinha, Manga e Suco de Limão	Banana, Iogurte, Sucrilhos
11 QUARTA	Banana, Iogurte, Sucrilhos	Salada de Milho e Cenoura Ralada, Almôndegas de Carne Moída com Linhaça e Aveia, Couve-flor ao Alho com Cebolinha, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Abacaxi e Suco de Uva Integral	Mamão, Suco de Caju, Pão Francês com Requeijão
12 QUINTA	Mamão, Suco de Caju, Pão Francês com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Escondidinho de Frango com Requeijão, Chuchu ao Alho, Arroz Integral, Feijão Preto, Maçã e Suco de Maracujá	Manga, Suco de Goiaba, Biscoito de Polvilho
13 SEXTA	Manga, Suco de Goiaba, Biscoito de Polvilho	Salada de Cenoura Ralada e Tomate, Carne Assada e Desfiada, Farofa, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Gelatina de Uva Caseira e Suco de Caju	Maçã, Suco de Manga, Pitz Pão (Pizza Saudável: Pão de Forma Integral, Molho de Tomate, Queijo Minas Frescal, Tomate, Orégano e Azeite)
17 TERÇA	Uva, Suco de Manga, Pão Francês com Manteiga	Salada de Alface e Beterraba Ralada, Macarrão ao Molho de Carne Moída, Cenoura ao Alho com Salsa, Feijão Preto, Melancia e Suco de Maracujá	Maçã, Suco de Manga, Biscoito de Gergelim com Manteiga
18 QUARTA	Maçã, Suco de Manga, Biscoito de Gergelim com Manteiga	Salada de Cenoura Ralada e Pepino, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Batata Gratinada, Arroz Integral, Feijão Preto, Pêra e Suco de Laranja	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão de Leite com Pasta de Frango com Requeijão
19 QUINTA	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão de Leite com Pasta de Frango com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Mini Hambúrguer Caseiro de Carne Moída com Linhaça e Aveia, Chuchu com Orégano, Arroz Branco, Feijão Vermelho, Maçã e Suco de Manga	Banana, Iogurte, Torrada com Manteiga
20 SEXTA	Banana, Iogurte, Torrada com Manteiga	Salada de Tomate e Milho, Nuggets de Frango Caseiro, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Preto, Manga e Suco de Caju	Melancia, Suco de Melão, Pão Francês com Requeijão
23 SEGUNDA	Uva, Suco de Goiaba, Biscoito Integral com Requeijão	Salada de Milho e Pepino, Macarrão ao Molho de Carne Moída, Couve-flor ao Alho com Cebolinha, Feijão Cariquinha, Banana e Suco de Maracujá	Pêra, Suco de Melancia, Pão Integral com Manteiga
24 TERÇA	Pêra, Suco de Melancia, Pão Integral com Manteiga	Salada de Alface e Tomate, Panqueca de Frango com Aveia e Requeijão, Chuchu com Orégano, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Abacaxi e Suco de Manga	Banana, Iogurte, Biscoito de Polvilho
25 QUARTA	Banana, Iogurte, Biscoito de Polvilho	Salada de Beterraba Ralada e Tomate, Filé de Peixe Assado e Desfiado, Purê de Abóbora, Arroz Branco, Feijão Preto, Melancia e Suco de Limão	Maçã, Suco de Laranja, Pão Francês com Queijo Minas
26 QUINTA	Maçã, Suco de Laranja, Pão Francês com Queijo Minas	Salada de Alface e Cenoura Ralada, Almôndegas de Frango com Linhaça e Aveia, Brócolis ao Alho, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Uva e Suco de Caju	Manga, Suco de Uva Integral, Biscoito de Gergelim com Requeijão
27 SEXTA	Manga, Suco de Uva Integral, Biscoito de Gergelim com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Picadinho de Carne, Batata Sautê, Arroz Branco, Feijão Preto, Gelatina de Uva Caseira e Suco de Laranja	Melancia, Suco de Manga, Bolo de Maçã
30 SEGUNDA	Uva, Suco de Manga, Biscoito de Polvilho	Salada de Cenoura Ralada e Milho, Omelete com Ricota e Aveia, Brócolis ao Alho, Arroz Branco, Feijão Cariquinha, Manga e Suco de Limão	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Requeijão
31 TERÇA	Abacaxi, Suco de Uva Integral, Pão de Milho com Requeijão	Salada de Alface e Tomate, Rocambolê de Carne Moída com Linhaça e Aveia, Purê de Inhame, Arroz Integral, Feijão Vermelho, Maçã e Suco de Caju	Mamão, Suco de Melancia, Torrada com Manteiga

OBS¹: Restrições Alimentares: Intolerantes a Lactose (Biscoito de Polvilho, Iogurte, Leite e Requeijão Zero Lactose, Pão de Leite e Pão de Milho por Pão Francês, Bolo sem Leite); Glúten (Sucos sem Glúten, Pão de Leite e Pão de Milho por Pão Francês); Ovo (Bolo sem Ovo).
OBS²: Substituição: Leite com Baunilha/Cacau por Leite Puro ou Suco; Queijo Minas por Manteiga ou Requeijão Zero Lactose.
OBS³: Bolo: Preparados com Farinha Integral e Adoçados com Suco Natural de Laranja.

OBS¹: Restrições Alimentares: Intolerantes a Lactose (Purês sem leite e sem manteiga, Panqueca com Requeijão Zero Lactose, Omelete sem Ricota) e Celíacos (Sucos sem Glúten).
OBS²: Em dias de Carne, Peixe ou Frango, opção: Ovo Mexido.
OBS³: Qualquer item do cardápio poderá ser modificado se não for encontrado no mercado.