

## DESJEJUM

	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2026	26/06/2026	26/06/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
<b>BEBIDA QUENTE</b>	café	café	café	café	café	café
	chá	chá	chá	chá	chá	chá
	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca	leite de vaca
	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal	leite vegetal
<b>ACHOCOLATADO</b>	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
<b>GORDURA</b>	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
<b>PANIFICAÇÃO</b>	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
<b>PANIFICAÇÃO EXTRA</b>	pão de forma			pão de forma		bolo
<b>COMPLEMENTO 1</b>	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
		presunto	carne ou frango			presunto
<b>COMPLEMENTO 2</b>		pasta salgada			pasta salgada	
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
<b>FRUTA</b>	maçã	mamao	laranja	banana	maçã	laranja

## ALMOÇO

	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2025	25/06/2026	26/06/2026	27/06/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
<b>SALADA</b>	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	alface	alface	alface	repolho	alface	mix de folhas
	repolho	beterraba	cenoura	pepino	acelga	pepino
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	carne moída ao molho vermelho 180g	bisteca suína  200g	feijoada  250g	isca carne acebolada  180g	penil de porco  220g	peixe empanado  180g
<b>GUARNIÇÃO</b>	polenta  120g	creme de milho 120g	couve  120g	farofa agri-doce 120g	legumes refogado 120g	macarrão  120g
<b>OPÇÃO VEGETARIANA</b>	compota de berinjela com proteína de soja	hamburguer de grão de bico	feijoada vegano	proteína de soja acebolada	cuscuZ vegetariano	quibe vegetariano
	150g	150g	150g	150g	150g	150g
<b>FRUTA</b>	laranja	maçã	laranja	banana	maçã	laranja

<b>PRATO BASE</b>	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco
	feijão com	feijão com	feijao com	feijão com	feijão com	feijão com

## JANTAR

	22/06/2026	23/06/2026	24/06/2026	25/06/2025	26/06/2026	27/06/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
<b>SALADA</b>	tomate	tomate		tomate	tomate	
	alface	alface		repolho	alface	
	repolho	beterraba		tabule	acelga	
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	isca frango 180g	sobrecoxa 220g		strogonofe de frango 180g	bisteca suina barbecue 180g	
<b>GUARNIÇÃO</b>	polenta 120g	Purê de abobora 120g		batata palha 120g	cuscutz 120g	
<b>OPÇÃO VEGETARIANA</b>	compota de berinjela com Proteína de Soja	hamburguer de grão de bico		proteína de soja	cuscutz vegetariano	

	150g	150g		150g	150g	
<b>FRUTA</b>	laranja	maçã		banana	maçã	
<b>PRATO BASE</b>	arroz integral	arroz integral		arroz integral	arroz integral	
	arroz branco	arroz branco		arroz branco	arroz branco	
	feijão com caldo	feijão com caldo		feijão com caldo	feijão com caldo	