

DESJEJUM

	10/5/2026	10/6/2026	10/7/2026	10/8/2026	10/9/2026	10/10/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
BEBIDA QUENTE	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
ACHOCOLATADO	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado	achocolatado
GORDURA	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina	margarina
PANIFICAÇÃO	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês	pão francês
PANIFICAÇÃO EXTRA	pão de forma		pão de forma			bolo
COMPLEMENTO 1	ovos mexidos	ovos mexidos		ovos mexidos	ovos mexidos	ovos mexidos
		carne moída				presunto
COMPLEMENTO 2	pasta salgada		pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada	pasta salgada
	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce	pasta doce
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALMOÇO

	10/5/2026	10/6/2026	10/7/2026	10/8/2026	10/9/2026	10/10/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	tabule
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	maionese de batata
PRATO PRINCIPAL	filé de frango grelhado 180g	bisteca acebolada 180g	carne de panela 180g	carne moída 180g	coxa e sobrecoxa 250g	filé de peixe ao molho 240g
GUARNIÇÃO	polenta 120g	mandioca cozida 120g	macarrão alho e óleo 120g	farofa de couve 120g	batata sauté 120g	cuscuz 120g
OPÇÃO VEGETARIANA	hambúrguer de lentilha 150g	pimentão recheado c/ arroz 150g	lentilha ao molho 150g	quibe de lentilha 150g	proteína de soja refogada 150g	quibe de grão de bico 150g
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
PRATO BASE	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 caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo

JANTAR

	10/5/2026	10/6/2026	10/7/2026	10/8/2026	10/9/2026	10/10/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
SALADA	tomate	tomate	vinagrete	tomate	tomate	
	folhas	folhas	folhas	folhas	folhas	
	batata	beterraba	cenoura refogada	seleta de legumes	batata doce	
PRATO PRINCIPAL	carne moída refogada 180g	coxa e sobrecoxa ao molho 300g	iscas de frango acebolado 180g	bife 180g	carne de panela 180g	
GUARNIÇÃO	batata sauté 120g	creme de milho 120g	legumes sauteados 120g	cuscuz 120g	macarrão alho e óleo 120g	
OPÇÃO VEGETARIANA	proteína de soja refogada 150g	hambúrguer de grão de bico 150g	cuscuz c/ pts 150g	grão-de-bico refogado 150g	lentilha refogada 150g	
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
PRATO BASE	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	arroz integral	
	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	arroz branco	
	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	feijão com caldo	