

28

segunda

29

terça

30

quarta

1

quinta

2

sexta

Saladas

Alface roxa	Alface americana	Alface crespa		
Tomate	Tomate	Tomate		
Couve com laranja	Repolho branco com azeitonas	Mostarda com pimentão		
Palmito	Mandioquinha	Pepino		
Ervilha	Mix de feijão	Soja		
Cheiro verde	Alho poró	Salsão		
Molho curry	Molho de hortelã	Molho de laranja		

Sopas

Feijão com macarrão	Fubá com folhas	Canjiquinha		
---------------------	-----------------	-------------	--	--

Pratos quentes

Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		
Panqueca de carne ao molho branco	Almôndega de carne	Frango grelhado com salsa		
Frango grelhado com cebolinha	Iscas de carne ao molho inglês	Torta de atum, tomate e orégano		

Acompanhamentos

Legumes refogados	Canelone de ricota ao molho de espinafre	Bolinho de arroz		
-------------------	--	------------------	--	--

Sobremesas

Melancia	Laranja	Uva		
Abacaxi	Maçã	Melão		

Sucos

Morango	Maracujá	Acerola		
---------	----------	---------	--	--