

16

segunda

17

terça

18

quarta

19

quinta

20

sexta

Saladas

Alface mimosa	Alface americana	Alface lisa		
Tomate	Tomate	Tomate		
Repolho branco com melão	Chicória com ervas finas	Endívia com queijo branco		
Tabule	Batata doce	Cebola ao shoyo		
Quinoa	Ervilha	Milho		
Beterraba	Beterraba	Beterraba		
Batata	Brócolis	Batata		
Brócolis	Cenoura	Brócolis		
Cenoura	Pepino	Cenoura		
Pepino		Pepino		

Sopas

	Berinjela	Fubá com folhas		
--	-----------	-----------------	--	--

Pratos quentes

Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco		
	Arroz Integral	Arroz Integral		
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca		
Quibe assado	Carne desfiada	Iscas refogadas		
Linguiça assada	Filé suíno grelhado	Lasanha à bolonhesa		

Acompanhamentos

Macarrão ao alho e óleo (molho sugo e branco)	Nhoque ao sugo	Chuchu refogado		
---	----------------	-----------------	--	--

Sobremesa

Banana	Carambola	Uva		
Mexerica	Pêra	Ameixa		

Suco Sem Adição de Açúcar

Laranja	Abacaxi com hortelã	Maracujá		
---------	---------------------	----------	--	--