

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		
Alho poró	Semente de chia	Salsa		
Molho de iogurte	Molho de mostarda e mel	Molho de gengibre		

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 com hortelã	Carne desfiada ao molho madeira	Carne desfiada		
Linguiça acebolada	Filé suíno com abacaxi	Lasanha à bolonhesa		

Acompanhamentos

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

Sobremesas

Banana	Carambola	Uva		
Mexerica	Pêra	Ameixa		

Sucos

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