

Almoço

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		01 Arroz branco, feijão carioca, peixe assado, batatas ao creme e salada de alface crespa com tomate. Sobremesa: Pudim	02 ATIVIDADE SUSPensa	03 PAIXÃO DE CRISTO
06 Arroz branco, feijão carioca, rocambolo de carne recheado com queijo e coberto com molho, purê de batata e salada de acelga e tomate. Sobremesa: Fruta da estação	07 Arroz branco, feijão carioca, filé de frango grelhado, abóbora cabotiá refogada e salada de alface crespa com tomate. Sobremesa: Salada de frutas com creme	08 Arroz branco, cassoulet (feijoada light de feijão branco), ovos na chapa, farofa de banana da terra, couve manteiga refogada e vinagrete. Sobremesa: Fruta da estação	09 Arroz branco, feijão carioca, carne cozida, refogado de batata com brócolis amanteigado e salada de repolho com tomate. Sobremesa: Fruta da estação	10 Nhoque ao molho de tomate natural, sobrecoxa de frango assada, abobrinha refogada e salada de alface e cenoura ralada. Opção: Arroz branco e feijão carioca Sobremesa: Fruta da estação
13 Arroz branco, feijão carioca, fricassê de frango, cenoura refogada e salada de alface americana com tomate. Sobremesa: Fruta da estação	14 Arroz branco, feijão carioca, isca de carne acebolada, chuchu refogado e salada de repolho com cenoura ralada. Sobremesa: Fruta da estação	15 Arroz branco, feijão preto, lombo assado ao molho de laranja, batata sauté e salada de alface crespa com tomate. Sobremesa: Fruta da estação	16 Yakissoba de frango a e salada mix de folhas com tomate. Opção: Arroz branco, feijão carioca e frango com legumes Sobremesa: Gelatina	17 Arroz branco, feijão carioca, escondidinho de purê misto (batata e mandioquinha) com carne moída e salada de alface americana c/ tomate. Sobremesa: Fruta da estação
20 ATIVIDADE SUSPensa	21 TIRADENTES	22 Arroz branco, feijoada light, ovo na chapa, farofa de cenoura, couve manteiga refogada ao alho e vinagrete. Sobremesa: Fruta da estação	23 Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango, batata palito e salada de alface crespa e beterraba cozida. Sobremesa: Fruta da estação	24 Espaguete ao molho de tomate natural, almôndegas de carne, chuchu refogado e salada de repolho com cenoura ralada. Opção: Arroz branco e feijão carioca. Sobremesa: Bolo dos aniversariantes
27 Arroz branco, feijão carioca, carne desfiada, polenta cremosa e salada de alface americana com pepino. Sobremesa: Fruta da estação	28 Arroz branco, feijão carioca, filé de frango empanado, refogado de brócolis com cenoura e salada de acelga com tomate. Sobremesa: Fruta da estação	29 Arroz branco, feijão preto, carne assada ao molho madeira, purê de cenoura e salada de repolho com tomate. Sobremesa: Mousse de limão	30 Arroz branco, feijão carioca, sobrecoxa de frango assada, creme de milho e salada de alface crespa com tomate. Sobremesa: Fruta da estação	

Cardápio sujeito à alterações.

Observação: Nos dias de sobremesa "doce", será servido fruta da estação para crianças menores de 2 anos (automaticamente) e para crianças que não consomem doce (professores devem solicitar à cantina).