

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão			
	SOPA					Juliana	Nabiça			
	PRATO					Cachorro quente com queijo, alface, cenoura e batata frita	Bife de peru de cebolada com arroz			
	SALADA					 	Legumes			
	SOBREMESA					Fruta	Fruta			
	LANCHE					logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão			
	SOPA		Lentilhas	Cenoura	Brócolos		Creme de legumes			
	PRATO		Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes  	Jardineira de frango com batata cozida 	Corvina no forno com arroz de tomate  		Calamares no forno com esparguete   			
	SALADA		Legumes				Legumes			
	SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta		Fruta			
	LANCHE		Leite e pão de centeio com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		Leite e pão de mistura com queijo			
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	SOPA		Courgete		Feijão verde	Feijão encarnado	Alho Francês			
	PRATO		Medalhões de frango panados com arroz de ervilhas   		Rolo de peru com queijo, cebolinho e coucous  	Legumes à Brás 	Vaca picada com legumes e arroz agulha			
	SALADA		Legumes		Legumes	Legumes	Legumes			
	SOBREMESA		Fruta		Fruta	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Leite e pão de centeio com fiambre de peru		logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	SOPA		Cenoura		Espinafres	Alface	Brócolos			
	PRATO		Salmão, cotovelinhos, cenoura e espinafres  		Hambúrguer grelhado com puré de batata doce 	Empadão de atum e legumes com arroz 	Wraps de peru com queijo, tomate e alface  			
	SALADA		Legumes		Legumes	Legumes	Legumes			
	SOBREMESA		Fruta		Fruta	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Leite e pão de centeio com fiambre de peru		logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo			
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	SOPA		Cenoura		Feijão Verde	Ervilhas	Puré de legumes			
	PRATO		Frango assado com esparguete 		Salada de bacalhau com arroz, grão, tomate e ovo  	Lasanha de legumes  	Salada russa de atum  			
	SALADA		Legumes				Lombo de porco com arroz de cenoura			
	SOBREMESA		Fruta		Fruta	Fruta	Legumes			
	LANCHE		Leite e pão de centeio com fiambre de peru		logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo			

\* Ementa sujeita a alterações