

	2ª - 06/10	3ª - 07/10	4ª - 08/10	5ª - 09/10	6ª - 10/10	2ª - 13/10	3ª - 14/10	4ª - 15/10	5ª - 16/10	6ª - 17/10
Salada 	Alface, tomate e beterraba ralada	Sucot	Sucot	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura ralada	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Alface, tomate e brócolis refogado	Alface, tomate e beterraba cozida
Prato principal 	Strogonoff de frango	Sucot	Sucot	Ovo mexido	Hambúrguer de carne assado	Quiche de queijo/ ovo	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Coxinha de frango assada e desfiada	Carne assada picadinha
Guarnição 	Batata rústica/ batata palha + Legumes verdes	Sucot	Sucot	Purê de raízes + Berinjela assada	Brócolis refogado + Espaguete ao sugo com queijo	Abóbora assada + Couve flor refogada	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Talharim ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Farofa nutritiva + Couve refogada
Sobremesa 	Melão	Sucot	Sucot	Laranja	Maçã + Sacolé caseiro de manga sem açúcar	Uva	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Mamão	Melão
Lanche 	Pera, biscoito de arroz com manteiga e suco de goiaba	Sucot	Sucot	Melancia, pizza de pão árabe com queijo e suco de maracujá	Maçã, bolo de cacau sem açúcar, suco de uva	Uva, pão de queijo e suco de melancia	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Maçã, biscoito de polvilho com biomassa de banana e suco caju	Banana, cereal de milho e inhame de uva
Lanche extra 	Maçã e suco de manga	Sucot	Sucot	Uva e suco de morango	Mamão e suco de acerola	Pera e suco de abacaxi	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Manga e suco de melancia	Goiaba e suco de laranja

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.

	2ª - 20/10	3ª - 21/10	4ª - 22/10	5ª - 23/10	6ª - 24/10	2ª - 27/10	3ª - 28/10	4ª - 29/10	5ª - 30/10	6ª - 31/10
Salada 	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e couve flor refogado	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e beterraba cozida	Alface, tomate e abóbora assada	Alface, tomate e cenoura ralada	Alface, tomate e brócolis refogado	Alface, tomate e chuchu refogado	Alface, tomate e abóbora assada	Alface, tomate e abobrinha refogada
Prato principal 	Empadão de frango	Carne moída refogada	Peixe empanado com aveia	Omelete napolitana no forno	Filé de frango grelhado e picadinho	Ovo estrelado	Escalope de carne picadinho	Filé de coxa assado e desfiado	Carne em cubinhos ao molho	Moqueca de peixe
Guarnição 	Cenoura com chuchu refogados + Acelga refogada	Parafuso ao sugo com queijo + Abobrinha e berinjela assadas	Creme de milho + Vagem refogada	Brócolis refogado + Purê de batata inglesa	Farofa simples + Couve refogada	Batata rústica + Legumes verdes refogados	Espaguete a bolonhesa de lentilha + Espaguete de legumes	Taioba refogada + Purê de batata baroa	Escondidinho de aipim com queijo + Berinjela assada	Farofa de banana + Couve refogada
Sobremesa 	Maçã	Manga	Mamão	Laranja	Melão	Pera	Manga	Melancia	Salada de frutas	Banana
Lanche 	Melão, mini pão francês com manteiga e suco de caju	Pera, panqueca de banana e suco de goiaba	Uva, pão integral com requeijão caseiro e suco de maracujá	Manga, biscoito de arroz com geleia caseira sem açúcar e suco de abacaxi	Banana, milho em espiga e suco de morango	Mamão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e suco de melancia	Maçã, crepioca com queijo e suco de uva	Melão, bolo de laranja sem açúcar e suco de goiaba	Manga, brioche com requeijão caseiro e suco de caju	Pera, milho em espiga e suco de abacaxi
Lanche extra 	Mamão e suco de abacaxi	Maçã e suco de uva	Melão e suco de manga	Melancia e suco de caju	Pera e suco de goiaba	Melão e suco de manga	Laranja e suco de abacaxi	Banana e suco de morango	Melancia e suco de laranja	Maçã e suco de caju

Observações: Todos os dias oferecemos arroz integral, arroz branco, feijão com caroço e feijão batido.

Oferecemos opções vegetarianas e veganas para os alunos que seguem esse estilo de alimentação.