

	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	Carne assada
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	Uva	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Mamão	Melão
Suco 	Abacaxi	Sucot	Sucot	Caju	Limonada	Acerola	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Limonada	Uva
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 e 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 de caju	Banana, cereal de milho e inhame de uva

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	Ovo estrelado	Escalope de carne	Filé de coxa assado	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
Suco 	Morango	Laranja	Melancia	Caju	Uva	Caju	Maracujá	Limonada	Mate caseiro	Uva
Lanche 	Melão, mini pão francês com manteiga e suco de caju	Pera, panqueca de banana com mel e suco de goiaba	Uva, pão integral com requeijão caseiro e suco de maracujá	Manga, biscoito de arroz com geleia caseira 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 fubá e suco de goiaba	Manga, brioche com requeijão caseiro e suco de caju	Pera, milho em espiga e suco de abacaxi

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.