

	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
Colação 	Pera e suco de caju	Sucot	Sucot	Melancia e suco de acerola	Melão e suco de laranja	Uva e suco de abacaxi	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Banana e suco de goiaba	Maçã e suco de caju
Salada 	Alface, tomate, grão de bico, beterraba ralada e antepasto de berinjela	Sucot	Sucot	Alface, tomate, pepino em cubos, salada de macarrão e cenoura ralada	Alface, tomate e queijo mussarela	Alface, tomate, brócolis refogado, abobrinha refogada e batata calabresa	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Alface, tomate, milho, salada de ovos e repolho refogado	Alface, tomate, pepino, salada de feijão fradinho e beterraba cozida
Prato principal 	Strogonoff de frango	Sucot	Sucot	Filé de sobrecoxa assado e desfiado	Hambúrguer de carne	Peito de frango desossado no forno e desfiado	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Carne moída refogada	Peixe empanado na aveia desfiado
Opção 	Carne picadinha	Sucot	Sucot	Ovo estrelado	Hambúrguer de frango	Ovo mexido	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Coxa e sobrecoxa assada desfiada	Filé de frango desfiado
Guarnição 	Batata cozida + Cenoura Sauté	Sucot	Sucot	Farofa nutritiva de beterraba + Chicória refogada	Batata rústica + Pão de hambúrguer + Couve refogada	Farofa simples + Abóbora assada	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Espaguete ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Purê de batata inglesa + Couve refogada
Sobremesa 	Mamão + Pera	Sucot	Sucot	Uva + Maçã	Melancia + Sacolé de fruta sem açúcar	Melão + Pera	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Maçã + Uva	Mamão
Lanche 	Melancia e brioche com manteiga	Sucot	Sucot	Pera e panqueca de banana	Goiaba e milho na espiga	Maçã e biscoito de polvilho com biomassa de banana	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Melancia e crepioca com queijo	Melão e panqueca americana sem açúcar

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

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

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.

	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
Colação 	Melão e suco de caju	Maçã e suco de acerola	Uva e suco de melancia	Pera e suco de morango	Mamão e suco de laranja	Mamão e suco de caju	Banana e suco de melancia	Maçã e suco de goiaba	Uva e suco de acerola	Melão e suco de maracujá
Salada 	Alface, tomate, salada de ovos, beterraba ralada e caponata de berinjela	Alface, tomate, milho, batata doce cozida e couve flor refogada	Alface, tomate, tabule, abóbora rústica e rabanete	Alface, tomate, salada de lentilha, batata calabresa e cenoura cozida	Alface, tomate, salada de grão de bico, repolho refogado e pepino	Alface, tomate, vagem refogada, milho e abóbora assada	Alface, tomate, salada de macarrão, pepino e abobrinha refogada	Alface, tomate, salada de feijão fradinho, salada de ovos e beterraba ralada	Alface, tomate, mix de pimentões, pepino e abobrinha refogada	Alface, tomate, cuscuz marroquino, brócolis e berinjela assada
Prato principal 	Escalope de carne	Moqueca de banana da terra	Ragu de carne	Coxa e sobrecoxa assada e desfiada	Quiche de queijo	Coxinha de frango assada	Empadão de frango	Torta de peixe	Strogonoff de grão de bico	Quibe de abóbora no forno
Opção 	Fricassê de frango	Filé de frango grelhado	Peito de frango desossado no forno	Medalhão de peixe	Cubos de frango	Ovo cozido	Bife grelhado e picadinho	Filé de frango grelhado e desfiado	Carne em cubos	Filé de sobrecoxa na chapa desfiado
Guarnição 	Vagem refogada + Cenoura sauté	Farofa de alho + Couve refogada	Penne ao molho branco + Abobrinha assada	Legumes verdes refogados + Creme de milho	Brócolis refogado + Abóbora assada	Parafuso ao sugo com queijo + Espaguete de legumes	Aipim cozido na manteiga + Espinafre refogado	Caponata de berinjela + Jardineira de legumes	Batata cozida + Beterraba cozida	Couve refogada + Purê de raízes
Sobremesa 	Mamão + Pera	Melão + Uva	Laranja + Banana	Salada de frutas	Maçã	Melancia + Melão	Pera + Mamão	Salada de frutas	Uva + Maçã	Banana
Lanche 	Banana e pão brioche de cenoura com queijo	Goiaba e biscoito de arroz com geleia caseira sem açúcar	Melão e tapioca com ovo mexido	Melancia e panqueca de banana	Banana e cereal de milho e inhame de uva	Maçã e biscoito de polvilho com biomassa de banana	Uva panqueca americana sem açúcar	Laranja e pão de queijo	Melancia e milho em espiga	Mamão e crepioca com queijo

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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.