

	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, grão de bico, beterraba ralada e antepasto de berinjela	Sucot	Sucot	Alface, molho à campanha, pepino em cubos, salada de macarrão e cenoura ralada	Alface, tomate, cebola caramelizada, molho de catchup caseiro e queijo mussarela	Alface, molho a campanha, 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, sunomono, salada de feijão fradinho e beterraba cozida
Prato principal 	Strogonoff de frango	Sucot	Sucot	Filé de sobrecoxa assado	Hambúrguer de carne	Peito de frango desossado no forno	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Carne moída refogada	Peixe empanado na aveia
Opção 	Carne em cubos	Sucot	Sucot	Ovo estrelado	Hambúrguer de frango Hambúrguer veg	Ovo mexido	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Coxa e sobrecoxa assada	Filé de frango grelhado
Guarnição 	Batata palha + 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 + Sacolê de chocolate caseiro	Melão + Pera	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Mamão + Uva	Banana + Doce de leite
Suco 	Maracujá	Sucot	Sucot	Manga	Uva	Caju	Shemini Atzeret	Simchat Torá / Dia dos professores	Limonada	Uva

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
Salada 	Alface, tomate, salada de ovos, beterraba ralada e caponata de berinjela	Alface, molho à campanha, 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, sunomono 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	Quiche de queijo	Coxinha de frango assada	Empadão de frango	Torta de peixe	Strogonoff de grão de bico	Quibe de abóbora no forno
Opção 	Fricassé de frango	Filé de frango grelhado	Peito de frango desossado no forno	Medalhão de peixe	Cubos de frango	Ovo cozido	Bife grelhado	Filé de frango grelhado	Carne em cubos	Filé de sobrecoxa na chapa
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 palha + Beterraba cozida	Couve refogada + Purê de raízes
Sobremesa 	Mamão + Pera	Melão + Uva	Laranja + Banana	Salada de frutas	Maçã + Cuscuz de tapioca	Melancia + Melão	Pera + Mamão	Salada de frutas	Uva + Maçã	Mamão + Bolo do aniversariante do mês
Suco 	Abacaxi	Melancia	Mate caseiro	Goiaba	Uva	Manga	Laranja	Caju	Mate caseiro	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.

Podem ocorrer alterações no cardápio devido a safra e fornecedores.