

|                                                                                                            | 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                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b><br>   | Pera, brioche com manteiga e suco de caju                               | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Melancia, panqueca de banana com mel e suco de acerola                         | Melão, milho na espiga e suco de laranja                                         | Uva, biscoito de polvilho com biomassa de banana e suco de abacaxi                 | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Banana, crepioca com queijo e suco de goiaba             | Maçã, bolo de laranja e suco de caju                                   |
| <b>Salada</b><br>          | Alface, tomate, grão de bico, beterraba ralada e antepasto de berinjela | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | 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 | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Alface, tomate, milho, salada de ovos e repolho refogado | Alface, tomate, sunomono, salada de feijão fradinho e beterraba cozida |
| <b>Prato principal</b><br> | Stroganoff de frango                                                    | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Filé de sobrecoxa assado                                                       | Hambúrguer de carne                                                              | Peito de frango desossado no forno                                                 | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Carne moída refogada                                     | Peixe empanado na aveia                                                |
| <b>Opção</b><br>           | Carne em cubos                                                          | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Ovo estrelado                                                                  | Hambúrguer de frango<br>Hambúrguer veg                                           | Ovo mexido                                                                         | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Coxa e sobrecoxa assada                                  | Filé de frango grelhado                                                |
| <b>Guarnição</b><br>      | Batata palha +<br>Cenoura Sauté                                         | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Farofa nutritiva de beterraba +<br>Chicória refogada                           | Batata rústica +<br>Pão de hambúrguer +<br>Couve refogada                        | Farofa simples +<br>Abóbora assada                                                 | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Espaguete ao sugo com queijo +<br>Espaguete de legumes   | Purê de batata inglesa +<br>Couve refogada                             |
| <b>Sobremesa</b><br>     | Mamão +<br>Pera                                                         | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Uva +<br>Maçã                                                                  | Melancia +<br>Sacolê de chocolate caseiro/Uva ou manga (alérgicos)               | Melão +<br>Pera                                                                    | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Mamão +<br>Uva                                           | Banana +<br>Doce de leite                                              |
| <b>Colação</b><br>       | Maracujá                                                                | <b>Sucot</b> | <b>Sucot</b> | Manga                                                                          | Uva                                                                              | Caju                                                                               | <b>Shemini Atzeret</b> | <b>Simchat Torá / Dia dos professores</b> | Limonada                                                 | 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.

|                                                                                                            | 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                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b><br>   | Melão, pão brioche de cenoura com queijo e suco de caju                  | Maçã, biscoito de arroz com geleia caseira e suco de acerola              | Uva, tapioca com ovo mexido e limonada             | Pera, bolo de fubá e suco de morango                                  | Banana, cereal de milho e inhame de uva                           | Mamão, biscoito de polvilho com biomassa de banana e suco de caju | Banana, panqueca americana com mel e suco de melancia             | Maçã, pão de queijo e suco de goiaba                                         | Melancia, milho em espiga e suco de acerola                   | Melão, bolo aniversariante cenoura com calda e suco de maracujá |
| <b>Salada</b><br>          | 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  |
| <b>Prato principal</b><br> | 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                                                               | Stroganoff de grão de bico                                    | Quibe de abóbora no forno                                       |
| <b>Opção</b><br>           | 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                                      |
| <b>Guarnição</b><br>      | 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                                 |
| <b>Sobremesa</b><br>     | Mamão + Pera                                                             | Melão + Uva                                                               | Laranja + Banana                                   | Salada de frutas                                                      | Maçã + Cuscuz de tapioca                                          | Melancia + Melão                                                  | Pera + Mamão                                                      | Salada de frutas                                                             | Uva + Maçã                                                    | Mamão + Banana maluca                                           |
| <b>Colaço</b><br>        | 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.