

		segunda-feira	terça-feira	(1º/04) quarta-feira	(02/04) quinta-feira	(03/04) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada			Alface crespa / Vinagrete/ Beterraba cozida	Feriado	Feriado
	Prato base			Arroz / feijão Arroz integral		
	Prato principal			Filé de frango à parmegiana Carne moída refogada		
	Guarnição			Purê de batata Cenoura com ervilhas		
	Opção a escolher			Ovo frito / mexido / Omelete		
	Sobremesa			Manga		
	Suco			Suco de limão		

Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada			Alface crespa / Vinagrete/ Beterraba cozida	Feriado	Feriado
	Prato base			Arroz / feijão Arroz integral		
	Prato principal			Isclas de frango à parmegiana Carne moída refogada		
	Guarnição			Purê de batata Cenoura com ervilhas		
	Opção a escolher			Ovo frito / mexido / Omelete		
	Sobremesa			Manga		
	Suco			Suco de limão		

Lanche (manhã)			Uva	Feriado	Feriado
			Pão caseiro com ovos mexidos		
			Suco de abacaxi		

Lanche (tarde)			Maçã	Feriado	Feriado
			Bolo de cenoura		
			Suco de laranja		

		(06/04) segunda-feira	(07/04) terça-feira	(08/04) quarta-feira	(09/04) quinta-feira	(10/04) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface mimosa / Tomate/ Cenoura ralada	Alface crespa / Couve-flor ao alho / Maionese de legumes	Alface americana / Beterraba ralada / Salada Coleslaw	Alface lisa / Pepino japonês / Salada Caponata	Mix de folhas / Chuchu com cebola roxa / Trigo em grãos
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal	Cubos de alcatra grelhada Filé de frango ao molho suíço	Filé de coxa assada Bife grelhado ao vinagrete	Bife acebolado Panqueca de dois queijos	Almôndegas de carne ao sugo Filé de frango ao alho	Pernil assado Carne moída refogada
	Guarnição	Mandioca salteada Bolinho de arroz	Polenta com queijo Vagem no vapor	Abóbora rústica Espinafre refogado	Macarrão penne na manteiga Cenoura com ervilhas	Couve-flor gratinada Farofa colorida
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi com hortelã	Maçã	Manga / Torta banoffeee	Salada de frutas
	Suco	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de limão	Suco de laranja	Suco de goiaba

Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface mimosa / Tomate/ Cenoura ralada	Alface crespa / Couve-flor ao alho / Maionese de legumes	Alface americana / Beterraba ralada / Salada Coleslaw	Alface lisa / Pepino japonês / Salada Caponata	Mix de folhas / Chuchu com cebola roxa / Trigo em grãos
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal	Cubos de alcatra grelhada Tiras de frango ao molho suíço	Cubos de filé de coxa assada Isclas de carne ao vinagrete	Isclas de carne aceboladas Panqueca de dois queijos	Almôndegas de carne ao sugo Isclas de frango ao alho	Pernil assado em lascas Carne moída refogada
	Guarnição	Mandioca salteada Bolinho de arroz	Polenta com queijo Vagem no vapor	Abóbora rústica Espinafre refogado	Macarrão penne na manteiga Cenoura com ervilhas	Couve-flor gratinada Farofa colorida
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa	Melancia	Abacaxi com hortelã	Maçã	Manga / Torta banoffeee	Salada de frutas
	Suco	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de limão	Suco de laranja	Suco de goiaba

Lanche (manhã)	Mamão	Banana	Kiwi	Manga	Pera
	Mini francês com queijo	Pão de queijo	Mini francês com manteiga	Cookie	Pão caseiro com queijo
	Suco de laranja	Leite com cacau	Vitamina de frutas	Suco de abacaxi	Suco de uva

Lanche (tarde)	Banana	Melancia	Banana	Kiwi	Manga
	Esfiha de queijo	Mini francês com patê de frango	Cereal	Empanada de carne	Bolo de cenoura
	Suco de limão	Suco de abacaxi	Leite gelado	Suco de laranja	Leite com cacau

		(13/04) segunda-feira	(14/04) terça-feira	(15/04) quarta-feira	(16/04) quinta-feira	(17/04) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface crespa / Tomate / Tabule	Alface lisa / Vinagrete / Beterraba cozida	Alface crespa / Tomate / Berinjela ao forno	Alface americana / Tomate cereja / Salada de abobrinha	Mix de folhas / Chuchu ao vinagrete / Salada de grão-de-bico
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal	Fricassê de frango/ Escalope de alcatra grelhada	Bife à milanesa Quiche de palmito	Feijoada Filé de frango grelhado	Filé de coxa grelhada Polpetone	Moqueca de peixe Hambúrguer caseiro
	Guarnição	Batata-doce ao alho Abobrinha refogada	Legumes salteados Couve-flor ao alho	Couve refogada / Farofa Banana à milanesa	Macarrão espaguete ao sugo Cenoura com ervilhas	Batata palito Espinafre refogado
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa	Maçã	Melão / Pudim de leite	Laranja	Melancia	Manga
	Suco	Suco de laranja	Suco de caju	Suco de limão	Suco de goiaba	Suco de uva

Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface crespa / Tomate / Tabule	Alface lisa / Vinagrete / Beterraba cozida	Alface crespa / Tomate / Berinjela ao forno	Alface americana / Tomate cereja / Salada de abobrinha	Mix de folhas / Chuchu ao vinagrete / Salada de grão de bico
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal	Fricassê de frango Cubos de alcatra grelhada	Iscas de carne à milanesa Quiche de palmito	Feijoadinha Iscas de frango grelhado	Filé de coxa grelhada em lascas Polpetone	Moqueca de peixe Hambúrguer caseiro
	Guarnição	Batata-doce ao alho Abobrinha refogada	Legumes salteados Couve-flor ao alho	Couve refogada Farofa	Macarrão espaguete ao sugo Cenoura com ervilhas	Batata palito Espinafre refogado
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa	Maçã	Melão / Pudim de leite	Laranja	Melancia	Manga
	Suco	Suco de laranja	Suco de caju	Suco de limão	Suco de goiaba	Suco de uva

Lanche (manhã)	Maçã	Mamão	Melão	Manga	Pera
	Mini francês com queijo	Pão caseiro de frios	Panqueca americana com mel	Mini francês com manteiga	Muffin de chocolate
	Suco de limão	Leite com cacau	Suco de laranja	Vitamina de frutas	Suco de uva

Lanche (tarde)	Mamão	Banana	Maçã	Melancia	Manga
	Pão de queijo	Mini francês com queijo	Esfíha de carne	Bolo de fubá	Pão caseiro com queijo
	Suco de laranja	Suco de uva	Suco de limão	Leite com cacau	Suco de abacaxi

		(20/04) segunda-feira	(21/04) terça-feira	(22/04) quarta-feira	(23/04) quinta-feira	(24/04) sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Feriado	Feriado	Alface lisa / Tomate / Pepino japonês	Alface crespa / Vinagrete / Vagem ao alho	Mix de folhas / Tomate cereja Salada de brócolis
	Prato base			Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal			Strogonoff de carne Filé de frango acebolado	Lagarto assado Filé de frango crocante	Bife acebolado Omelete de tomate e manjerição
	Guarnição			Batata palha Milho verde refogado	Macarrão farfalle à primavera Creme de milho verde	Abóbora rústica Purê de batata
	Opção a escolher			Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa			Melão e uva	Maçã / Pavê de abacaxi	Manga
	Suco			Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de limão
Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Feriado	Feriado	Alface lisa / Tomate / Pepino japonês	Alface crespa / Vinagrete / Vagem ao alho	Mix de folhas / Tomate cereja Salada de brócolis
	Prato base			Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral
	Prato principal			Strogonoff de carne Iscas de frango acebolado	Tiras de lagarto assado Iscas frango crocante	Cubos de carne acebolada Omelete de tomate e manjerição
	Guarnição			Batata palha Milho verde refogado	Macarrão farfalle à primavera Creme de milho verde	Abóbora rústica Purê de batata
	Opção a escolher			Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete
	Sobremesa			Melão e uva	Maçã / Pavê de abacaxi	Manga
	Suco			Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de limão
Lanche (manhã)		Feriado	Feriado	Manga	Maçã	Banana
				Mini francês com manteiga	Chipa	Bisnaga com cream cheese
				Suco de laranja	Leite com cacau	Suco de morango
Lanche (tarde)		Feriado	Feriado	Manga	Melancia	Maçã
				Pastel assado de carne	Bolo de laranja	Mini francês com patê de atum
				Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de laranja

		(27/04) segunda-feira	(28/04) terça-feira	(29/04) quarta-feira	(30/04) quinta-feira	sexta-feira
Almoço Avulso	Salada	Alface mimosa / Vinagrete / Beterraba cozida	Alface lisa / Tomate / Salpicão de frango	Alface americana / Vinagrete Banana da terra grelhada	Alface crespa / Tomate / Salada de batata-doce	
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	
	Prato principal	Bife à francesa Isclas de frango grelhadas	Bife acebolado Frango desfiado	Panqueca de carne Lombo suíno grelhado	Bife à rolê Filé de frango ao alho	
	Guarnição	Batata corada Espinafre refogado	Purê de mandioquinha Vagem e milho no vapor	Legumes salteados Farofa de cenoura	Macarrão penne ao sugo Batata rústica	
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	
	Sobremesa	Banana	Frutas com calda de chocolate	Melancia	Pera	
	Suco	Suco de uva	Suco de limão	Suco de caju	Suco de laranja	

Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II	Salada	Alface mimosa / Vinagrete / Beterraba cozida	Alface lisa / Tomate / Salpicão de frango	Alface americana / Vinagrete Banana da terra grelhada	Alface crespa / Tomate / Salada de batata-doce	
	Prato base	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	Arroz / feijão Arroz integral	
	Prato principal	Tiras de carne à francesa Isclas de frango grelhadas	Isclas de carne grelhada Frango desfiado	Panqueca de carne Lombo suíno em lascas	Bife de panela em lascas Isclas de frango ao alho	
	Guarnição	Batata corada Espinafre refogado	Purê de mandioquinha Vagem e milho no vapor	Legumes salteados Farofa de cenoura	Macarrão penne ao sugo Batata rústica	
	Opção a escolher	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	Ovo frito / mexido / Omelete	
	Sobremesa	Banana	Frutas com calda de chocolate	Melancia	Pera	
	Suco	Suco de uva	Suco de limão	Suco de caju	Suco de laranja	

Lanche (manhã)	Manga	Pera	Melão	Abacaxi	
	Mini francês com manteiga	Pão caseiro com queijo	Mini francês com ovos mexidos	Pão de queijo	
	Vitamina de frutas	Suco de limão	Suco de laranja	Leite com cacau	

Lanche (tarde)	Kiwi	Manga	Melão	Mamão	
	Pão de queijo	Panqueca americana com mel	Mini francês com manteiga	Bolo de maçã	
	Suco de laranja	Leite com cacau	Suco de limão	Vitamina de frutas	