

|                                |                  | (02/03)<br>segunda-feira                        | (03/03)<br>terça-feira                | (04/03)<br>quarta-feira             | (05/03)<br>quinta-feira                   | (06/03)<br>sexta-feira                           |
|--------------------------------|------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>Almoço</b><br><b>Avulso</b> | Salada           | Alface americana<br>Tomate                      | Alface crespa roxa<br>Ovo de codorna  | Alface mimosa<br>Tomate/Vinagrete   | Alface crespa roxa<br>Cenoura ralada      | Mix de folhas<br>Pepino japonês                  |
|                                | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                 | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral     | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral           | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                  |
|                                | Prato principal  | Estrogonofe de carne<br>Filé de frango grelhado | Bife acebolado<br>Quiche de alho poró | Feijoada<br>Filé de frango grelhado | Filé de coxa assada<br>Picadinho de carne | Escondidinho de carne<br>Filé de frango grelhado |
|                                | Guarnição        | Batata palha                                    | Bolinho de arroz                      | Farofa/Couve refogada               | Espaguete ao sugo                         | Legumes salteados                                |
|                                | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                        | Ovo frito/mexido/Omelete              | Ovo frito/mexido/Omelete            | Ovo frito/mexido/Omelete                  | Ovo frito/mexido/Omelete                         |
|                                | Sobremesa        | Melão   | Uva com morango                       | Laranja                             | Manga                                     | Pudim de leite condensado                        |
|                                | Suco             | Suco de maracujá                                | Suco de limão                         | Suco de laranja                     | Suco de uva                               | Suco de goiaba                                   |

|  |                  | (02/03)<br>segunda-feira                                    | (03/03)<br>terça-feira               | (04/03)<br>quarta-feira                             | (05/03)<br>quinta-feira                             | (06/03)<br>sexta-feira  |
|--|------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| <b>Almoço</b><br><b>Contraturno</b><br><b>Infantil,</b><br><b>Fund. I e</b><br><b>Fund. II</b> | Salada           | Alface americana<br>Tomate                                  | Alface crespa roxa<br>Ovo de codorna | Alface mimosa<br>Tomate/Vinagrete                   | Alface crespa roxa<br>Cenoura ralada                | Mix de folhas<br>Pepino japonês                                 |
|  | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                             | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral      | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                     | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                     | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                                 |
|  | Prato principal  | Estrogonofe de carne<br>Filé de frango grelhado em<br>iscas | Bife em tiras<br>Quiche de alho poró | Feijoadinha<br>Filé de frango grelhado em<br>lascas | Filé de coxa assada em lascas<br>Picadinho de carne | Escondidinho de carne<br>Filé de frango grelhado em<br>tirinhas |
|  | Guarnição        | Batata palha  | Bolinho de arroz                     | Farofa/Couve refogada                               | Espaguete ao sugo                                   | Legumes salteados   |
|  | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                                    | Ovo frito/mexido/Omelete             | Ovo frito/mexido/Omelete                            | Ovo frito/mexido/Omelete                            | Ovo frito/mexido/Omelete  |
|  | Sobremesa        | Melão   | Uva com morango                      | Laranja   | Manga   | Pudim de leite condensado                                       |
|  | Suco             | Suco de maracujá  | Suco de limão                        | Suco de laranja                                     | Suco de uva   | Suco de goiaba  |

|                       |                                  |                         |                                    |                |                            |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------|
| <b>Lanche (manhã)</b> | Suco de laranja                  | Leite integral gelado   | Suco de uva                        | logurte batido | Suco de limão              |
|                       | Melão                            | Banana                  | Pera                               | Manga          | Mamão                      |
|                       | Mini pão francês com<br>manteiga | Pão de leite com geleia | Mini pão caseiro com ovo<br>mexido | Bolo de maçã   | Panqueca americana com mel |

|                       |               |                       |                 |                                  |                       |
|-----------------------|---------------|-----------------------|-----------------|----------------------------------|-----------------------|
| <b>Lanche (tarde)</b> | Suco de limão | Suco de abacaxi       | Suco de laranja | Leite com chocolate 50%<br>cacau | Leite integral gelado |
|                       | Abacaxi       | Melancia              | Maçã            | Kiwi                             | Manga                 |
|                       | Pão de queijo | Mini esfiha de frango | Bolo de cenoura | Empanada de carne                | Pão caseiro de pizza  |

|                      |                  | (09/03)<br>segunda-feira                     | (10/03)<br>terça-feira                            | (11/03)<br>quarta-feira                       | (12/03)<br>quinta-feira                 | (13/03)<br>sexta-feira                          |
|----------------------|------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Almoço Avulso</b> | Salada           | Alface lisa<br>Salada Coleslaw               | Alface crespa roxa<br>Tomate cereja com manjeriçã | Alface mimosa<br>Pepino japonês               | Alface americana<br>Beterraba ralada    | Mix de folhas<br>Chuchu com ovos                |
|                      | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral              | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                   | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral               | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral         | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                 |
|                      | Prato principal  | Bife de alcatra grelhado<br>Frango à la King | Filé de frango à parmegiana<br>Escalope de carne  | Panqueca de frango<br>Carne moída com cenoura | Carne assada<br>Filé de frango grelhado | Filé de peixe grelhado ao limão<br>Carne picada |
|                      | Guarnição        | Cenoura e ervilha na manteiga                | Purê de batata                                    | Abóbora rústica ao perfume de alecrim         | Farfalle ao alho e óleo                 | Brócolis ao alho                                |
|                      | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                     | Ovo frito/mexido/Omelete                          | Ovo frito/mexido/Omelete                      | Ovo frito/mexido/Omelete                | Ovo frito/mexido/Omelete                        |
|                      | Sobremesa        | Salada de frutas                             | Melancia  | Manga   | Brigadeiro de colher                    | Abacaxi com raspas de limão                     |
|                      | Suco             | Suco de abacaxi                              | Suco de limão                                     | Suco de uva                                   | Suco de abacaxi                         | Suco de morango                                 |

|  |                  |   |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II</b> | Salada           | Alface lisa<br>Salada Coleslaw                        | Alface crespa roxa<br>Tomate cereja com manjeriçã | Alface mimosa<br>Pepino japonês               | Alface americana<br>Beterraba ralada    | Mix de folhas<br>Chuchu com ovos                |
|  | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                   | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral               | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral         | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                 |
|  | Prato principal  | Bife de alcatra grelhado em tiras<br>Frango à la King | Filé de frango à parmegiana<br>Escalope de carne  | Panqueca de frango<br>Carne moída com cenoura | Carne assada<br>Filé de frango grelhado | Filé de peixe grelhado ao limão<br>Carne picada |
|  | Guarnição        | Cenoura e ervilha na manteiga                         | Purê de batata                                    | Abóbora rústica ao perfume de alecrim         | Farfalle ao alho e óleo                 | Brócolis ao alho                                |
|  | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                              | Ovo frito/mexido/Omelete                          | Ovo frito/mexido/Omelete                      | Ovo frito/mexido/Omelete                | Ovo frito/mexido/Omelete                        |
|  | Sobremesa        | Salada de frutas                                      | Melancia  | Manga   | Brigadeiro de colher                    | Abacaxi com raspas de limão                     |
|  | Suco             | Suco de abacaxi                                       | Suco de limão                                     | Suco de uva                                   | Suco de abacaxi                         | Suco de morango                                 |

|                       |                               |                    |                               |                  |                |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------|----------------|
| <b>Lanche (manhã)</b> | Suco de laranja               | Leite integral     | Leite com chocolate 50% cacau | Suco de abacaxi  | Suco de uva    |
|                       | Mamão                         | Banana             | Kiwi                          | Manga            | Pera           |
|                       | Mini pão francês com manteiga | Mini pão de queijo | Pão na chapa                  | Cookies de aveia | Mini croissant |

|                       |                       |                             |                       |                               |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <b>Lanche (tarde)</b> | Suco de limão         | Suco de abacaxi             | Leite integral gelado | Leite com chocolate 50% cacau | Leite integral gelado |
|                       | Banana                | Melancia                    | Banana                | Kiwi                          | Manga                 |
|                       | Mini esfiha de queijo | Mini pão com patê de frango | Cereal                | Empanada de carne             | Bolo de cenoura       |

|                                |                  | (16/03)<br>segunda-feira                        | (17/03)<br>terça-feira                    | (18/03)<br>quarta-feira                   | (19/03)<br>quinta-feira                                | (20/03)<br>sexta-feira   |
|--------------------------------|------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Almoço</b><br><b>Avulso</b> | Salada           | Alface lisa<br>Trigo em grãos                   | Mix de folhas<br>Tomate com cebola roxa   | Alface americana<br>Repolho branco e roxo | Alface lisa<br>Pepino                                  | Mix de folhas<br>Tomate cereja                                 |
|                                | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                 | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral           | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral           | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                        | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                                |
|                                | Prato principal  | Bife à pizzaiolo<br>Isclas de frango aceboladas | Filé de coxa assada<br>Omelete de legumes | Pernil assado<br>Carne moída              | Almôndegas de carne ao sugo<br>Filé de frango grelhado | Filé de peixe à milanesa ao<br>molho tártaro<br>Cubos de carne |
|                                | Guarnição        | Batata ao murro                                 | Polenta cremosa                           | Farofa de cenoura                         | Fusilli na manteiga                                    | Abobrinha e cenoura<br>salteadas                               |
|                                | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                        | Ovo frito/mexido/Omelete                  | Ovo frito/mexido/Omelete                  | Ovo frito/mexido/Omelete                               | Ovo frito/mexido/Omelete                                       |
|                                | Sobremesa        | Manga   | Melão                                     | Maçã                                      | Mousse de limão  | Melancia   |
|                                | Suco             | Suco de laranja                                 | Suco de limão                             | Suco de goiaba                            | Suco de maracujá                                       | Suco de uva  |

|  |                  |  |   |   |  |  |
|--|------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Almoço</b><br><b>Contraturno</b><br><b>Infantil,</b><br><b>Fund. I e</b><br><b>Fund. II</b> | Salada           | Alface lisa<br>Trigo em grãos                          | Mix de folhas<br>Tomate com cebola roxa             | Alface americana<br>Repolho branco e roxo | Alface lisa<br>Pepino  | Mix de folhas<br>Tomate cereja                         |
|  | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                        | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                     | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral           | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                                    | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                        |
|  | Prato principal  | Bife à pizzaiolo em tiras<br>Isclas de frango grelhado | Filé de coxa assada em lascas<br>Omelete de legumes | Pernil assado em lascas<br>Carne moída    | Almôndegas de carne ao sugo<br>Filé de frango grelhado em<br>tiras | Filé de peixe à milanesa em<br>tiras<br>Cubos de carne |
|  | Guarnição        | Batata ao murro  | Polenta cremosa                                     | Farofa de cenoura                         | Fusilli na manteiga  | Abobrinha e cenoura<br>salteadas                       |
|  | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                               | Ovo frito/mexido/Omelete                            | Ovo frito/mexido/Omelete                  | Ovo frito/mexido/Omelete   | Ovo frito/mexido/Omelete                               |
|  | Sobremesa        | Manga  | Melão   | Maçã                                      | Mousse de limão  | Melancia   |
|  | Suco             | Suco de laranja  | Suco de limão                                       | Suco de goiaba                            | Suco de maracujá   | Suco de uva  |

|                       |                             |                               |                            |                                  |                     |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------|
| <b>Lanche (manhã)</b> | Suco de limão               | Leite com chocolate 50% cacau | Suco de laranja            | Vitamina de maçã com<br>banana   | Suco de uva         |
|                       | Maçã                        | Mamão                         | Melão                      | Manga                            | Pera                |
|                       | Mini pão francês com queijo | Pão caseiro com frios         | Panqueca americana com mel | Mini pão francês com<br>manteiga | Muffin de chocolate |

|                       |                 |                             |                                  |               |                                    |
|-----------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------|------------------------------------|
| <b>Lanche (tarde)</b> | Suco de laranja | Suco de uva                 | Leite com chocolate 50%<br>cacau | Suco de limão | Suco de abacaxi                    |
|                       | Mamão           | Banana                      | Maçã                             | Melancia      | Manga                              |
|                       | Pão de queijo   | Mini pão francês com queijo | Esfaha de carne                  | Bolo de fubá  | Pão caseiro com queijo e<br>tomate |

|  |                                  | (23/03)<br>segunda-feira   | (24/03)<br>terça-feira                     | (25/03)<br>quarta-feira                                      | (26/03)<br>quinta-feira   | (27/03)<br>sexta-feira  |
|--|----------------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Almoço Avulso</b>                                   | Salada                           | Alface crespa<br>Chuchu com ovos                                 | Alface americana<br>Beterraba cozida       | Alface lisa<br>Vinagrete/Tomate                              | Alface crespa roxa<br>Couve-flor com salsa                                | Mix de folhas<br>Tomate cereja                                |
|  | Prato base                       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                                  | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral            | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                              | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral   | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                               |
|  | Prato principal                  | Bife à milanesa<br>Filé de frango ao alho                        | Frango à la King<br>Bife acebolado         | Maminha assada<br>Torta de frango com<br>requeijão           | Lasanha dois queijos<br>gratinada<br>Filé de frango grelhado              | Filé de peixe grelhado<br>Carne moída com tomates             |
|  | Guarnição                        | Batata corada  | Vagem com cenoura na<br>manteiga           | Milho na manteiga  | Legumes salteados   | Purê de mandioquinha  |
|  | Opção a escolher                 | Ovo frito/mexido/Omelete   | Ovo frito/mexido/Omelete                   | Ovo frito/mexido/Omelete                                     | Ovo frito/mexido/Omelete  | Ovo frito/mexido/Omelete                                      |
|  | Sobremesa                        | Abacaxi com hortelã  | Manga                                      | Frutas laminadas com calda<br>de chocolate                   | Melancia  | Banana  |
|  | Suco                             | Suco de laranja  | Suco de caju                               | Suco de limão  | Suco de uva   | Suco de laranja   |
| <b>Almoço Contraturno Infantil, Fund. I e Fund. II</b> | Salada                           | Alface crespa<br>Chuchu com ovos                                 | Alface americana<br>Beterraba cozida       | Alface lisa<br>Vinagrete/Tomate                              | Alface crespa roxa<br>Couve-flor com salsa                                | Mix de folhas<br>Tomate cereja                                |
|  | Prato base                       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                                  | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral            | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                              | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral   | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                               |
|  | Prato principal                  | Tiras de carne à milanesa<br>Filé de frango grelhado em<br>cubos | Frango à la King<br>Bife grelhado em tiras | Maminha assada em lascas<br>Torta de frango com<br>requeijão | Lasanha dois queijos<br>gratinada<br>Filé de frango grelhado em<br>lascas | Filé de peixe grelhado em<br>tiras<br>Carne moída com tomates |
|  | Guarnição                        | Batata corada  | Vagem com cenoura na<br>manteiga           | Milho na manteiga  | Legumes salteados   | Purê de mandioquinha  |
|  | Opção a escolher                 | Ovo frito/mexido/Omelete   | Ovo frito/mexido/Omelete                   | Ovo frito/mexido/Omelete                                     | Ovo frito/mexido/Omelete  | Ovo frito/mexido/Omelete                                      |
|  | Sobremesa                        | Abacaxi com hortelã  | Manga                                      | Frutas laminadas com calda<br>de chocolate                   | Melancia  | Banana  |
|  | Suco                             | Suco de laranja  | Suco de caju                               | Suco de limão  | Suco de uva   | Suco de laranja   |
| <b>Lanche (manhã)</b>                                  | Suco de laranja                  | Leite com chocolate 50% cacau                                    | Suco de melancia                           | Vitamina com morango   | Suco de limão   |   |
|  | Manga                            | Maçã   | Banana                                     | Manga  | Pera  |   |
|  | Mini pão francês com<br>manteiga | Chipa  | Bisnaguinha com cream<br>cheese            | Pão na chapa   | Croissant de queijo   |   |
| <b>Lanche (tarde)</b>                                  | Suco de uva                      | Suco de abacaxi  | Suco de laranja                            | Leite com chocolate 50%<br>cacau                             | Leite integral gelado   |   |
|  | Manga                            | Melancia   | Maçã                                       | Kiwi   | Manga   |   |
|  | Pastel assado de carne           | Bolo de laranja  | Mini pão com patê de atum                  | Mini pão francês com queijo                                  | Panqueca americana  |   |

|                                |                  | (30/03)<br>segunda-feira               | (31/03)<br>terça-feira                               | (1º/04)<br>quarta-feira | (02/04)<br>quinta-feira | (03/04)<br>sexta-feira |
|--------------------------------|------------------|--|--|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>Almoço</b><br><b>Avulso</b> | Salada           | Alface mimosa<br>Vinagrete/Tomate      | Alface lisa c/ agrião<br>Cenoura cozida com ervilhas |                         |                         |                        |
|                                | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral        | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                      |                         |                         |                        |
|                                | Prato principal  | Filé de frango grelhado<br>Bife à rolê | Bife acebolado<br>Isclas de frango com tomate        |                         |                         |                        |
|                                | Guarnição        | Creme de milho                         | Couve-flor e brócolis salteados                      |                         |                         |                        |
|                                | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete               | Ovo frito/mexido/Omelete                             |                         |                         |                        |
|                                | Sobremesa        | Abacaxi                                | Melão  |                         |                         |                        |
|                                | Suco             | Suco de uva                            | Suco de morango                                      |                         |                         |                        |

|  |                  |  |  |  |  |  |
|--|------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Almoço</b><br><b>Contraturno</b><br><b>Infantil,</b><br><b>Fund. I e</b><br><b>Fund. II</b> | Salada           | Alface mimosa<br>Vinagrete/Tomate                            | Alface lisa c/ agrião<br>Cenoura cozida com ervilhas   |  |  |  |
|  | Prato base       | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                              | Arroz/ Feijão<br>Arroz integral                        |  |  |  |
|  | Prato principal  | Filé de frango grelhado em<br>tiras<br>Bife à rolê em lascas | Bife acebolado em tiras<br>Isclas de frango com tomate |  |  |  |
|  | Guarnição        | Creme de milho   | Couve-flor e brócolis salteados                        |  |  |  |
|  | Opção a escolher | Ovo frito/mexido/Omelete                                     | Ovo frito/mexido/Omelete                               |  |  |  |
|  | Sobremesa        | Abacaxi  | Melão  |  |  |  |
|  | Suco             | Suco de uva  | Suco de morango  |  |  |  |

|                       |                                  |                 |  |  |  |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------|--|--|--|
| <b>Lanche (manhã)</b> | Leite com chocolate 50%<br>cacau | Suco de laranja |  |  |  |
|                       | Melão                            | Mamão           |  |  |  |
|                       | Pão na chapa                     | Bolo de maçã    |  |  |  |

|                       |                 |                               |  |  |  |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------|--|--|--|
| <b>Lanche (tarde)</b> | Suco de laranja | Leite com chocolate 50% cacau |  |  |  |
|                       | Mamão           | Melão                         |  |  |  |
|                       | Bolo de maçã    | Mini pão francês com queijo   |  |  |  |