

Semanas	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira
1ª Semana 02 a 06	Arroz/Feijão Picadinho de Carne Chuchu Refogado Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Omelete Com Queijo e Tomate Torta de Legumes Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Linguiça Acebolada Virado de Couve Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Carne em Tiras Purê de Batata Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Músculo com Abóbora Cabotia e tomate Salada Fruta da Época
2ª Semana 09 a 13	Risoto de Carne Moída com Legumes (Vagem, Cenoura e Tomate) Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Coxinha de Frango Polenta ao Sugo Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Lombo Assado Couve Refogada Salada Fruta da Época	FERIADO	EMENDA
3ª Semana 16 a 20	Arroz/Feijão Tirinhas de Frango Seleta de Legumes Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Almondegas ao Sugo Purê de Batata e Cenoura Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Carne de Panela Repolho com Cenoura Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Frango com Mandioquinha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Fígado em Tirinhas Batata Corada Salada Salada de Frutas
4ª Semana 23 a 27	Arroz/Feijão Músculo com Legumes (Abóbora/Tomate e Cebolinha) Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Tirinhas de Frango à Milanesa Creme de Milho Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Escondidinho de Carne Moída Berinjela a Pizzaiolo Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Panqueca de Carne Abobrinha Refogada Salada Fruta da Época	Yakissoba (Macarrão/ cenoura/brócolis/repolho /frango) Salada Fruta da Época
5ª Semana 30 a 03/11	Arroz/Feijão Frango em Cubos Cuscuz de Legumes Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Strogonoff de Carne Batata Palha Salada Fruta da Época	Arroz/Feijão Pernil Acebolado Bolinho de Couve-Flor Salada Fruta da Época	FERIADO	EMENDA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
JANTAR	Torta de Frios com Milho e Ervilha	Risoto de Frango com Vagem, Cenoura e Abóbora	Mini Pizza de Frios com Tomate e Orégano	Macarrão com Carne Moída	Lanche de Pão de Forma com Frios, Cenoura Ralada e Tomate
	Suco de fruta da época	Suco de fruta da época	Suco de fruta da época	Suco de fruta da época	Suco de fruta da época

OBS: Para evitar a repetição, podemos alternar durante as próximas semanas os sabores de sucos e as proteínas da composição de cada prato.

Exemplo: Risoto de Carne, Mini Pizza de Frango, Lanche com Peito de Peru, etc.