|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | |
| 29/10  Chá de erva-doce  Pão francês com queijo  Laranja | 30/10  Chá mate  Pão hot dog c/ margarina  Salada de frutas | 31/10  Chá de hortelã  Pão hot dog com presunto  Maçã | 01  Chá de camomila  Pão francês com queijo  Mamão | 02 - FERIADO  Chá de maçã  Pão hot dog com doce de leite  Salada de frutas | 03  Chá de morango  Pão francês com margarina  Banana | 04  Chá de erva-doce  Pão hot dog com presunto  Creme de abacate | |
| Bife de panela  Espaguete na manteiga  Melão  Alface crespa e cenoura  Trigo em grão ao sugo | Bisteca à cigana  Quibebe  Abacaxi fatiado  Agrião e chuchu com milho  Hamburguer de feijão branco | Carne de panela  Batata-doce corada  Gelatina de limão  Alface americana e beterraba ralada  Almôndega de PTS | Filé de frango ao molho mostarda  Arroz shop suey  Pudim prestígio  Rúcula e tomate  Soja em grão xadrez | Costela ao molho  Cuscuz  Melancia  Escarola e cenoura ralada  Charuto de repolho com lentilha | Ensopado caipira  Berinjela à milanesa  Gelatina miscelânea  Couve e pepino  Ensopado caipira c/ grão-de-bico | Frango ao m. curry  Jardineira de legumes  Mamão fatiado  Radite e tomate  Feijão branco ao curry | |
| Bife suíno ao molho oriental  Sopa leve  Agrião e tomate  Soja ao molho oriental | Goulasche  Sopa Califórnia  Alface americana e berinjela  Goulasche vegano (feijão cavalo) | Frango chinês  Sopa de fubá com moída  Rúcula e beterraba cozida  Grão-de-bico chinês | Bife à milanesa  Sopa caipira  Escarola e istambul  Hambúrguer de triguilho c/ PTS | Posta assada  Sopa de batata-salsa  Couve e rabanete  Abobrinha recheada com feijão cavalo | Empadão de frango  Sopa londrina  Radite e couve-flor ao vinagrete  Empadão de PTS com espinafre e milho | Bife de panela  Sopa da casa  Alface americana e chuchu com milho verde  Arroz c/ Lentilha e cebola | |
| 05  Chá de erva-cidreira  Pão francês com margarina  Maçã | 06  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Banana | 07  Chá de erva-doce  Pão francês com patê de cenoura  Laranja | 08  Chá de maçã  Pão hot dog com margarina  Melão | 09  Chá de camomila  Pão francês com doce de maçã  Mamão | 10  Chá de hortelã  Pão hot dog com presunto  Laranja | 11  Chá de erva-cidreira  Pão hot dog com margarina  Melancia | |
| Bife acebolado  Repolho à portuguesa  Laranja  Escarola e beterraba ralada  Feijão cavalo com brócolis | Frango a paulista  Polenta cremosa  Sagu de vinho  Radite e cenoura ralada  PTS paulista | Picadinho  Macarrão alho e óleo  Melão  Alface crespa e rabanete  Lentilha refogada | Peixe frito no fubá c/ molho roseé  Abobrinha refogada  Creme de abacaxi  Acelga e tomate  Escondidinho de trigo em grão | Carne moída c/ ervas  Batata amassada com TV  Melancia  Couve e berinjela ao vinagrete  Soja em grão com ervas | Filé de frango no limão  Brócolis e couve-flor sauteé  Gelflan de morango  Rúcula e abobrinha  Nuggets de grão-de-bico | Bife à rolê  Purê de aipim  Salada de frutas  Alface roxa e beterraba ralada  Berinjela à rolê com cenoura, vagem e ervilha seca | |
| Filé de frango à canadense  Sopa campestre  Radite e pepino  Grão-de-bico refogado | Barreado  Sopa califórnia c/ arroz  Alface crespa e tomate  Barreado vegano (com soja em grão) | Peixe à milanesa c/ limão  Sopa leve  Acelga e beterraba cozida  Nuggets de ervilha | Moída c/ legumes  Sopa de lentilha (sem cenoura, mas c/ seu PC em batata)  Couve e macarronese  Feijão branco com legumes | Filé de frango ao molho du cheff  Sopa minestronni II  Rúcula e chuchu com milho verde  Hambúrguer de PTS | Tirinhas ao molho escuro com champignon  Sopa de cenoura c/ curry  Alface roxa e vagem  Lentilha com champignon no shoyo | Posta recheada  Sopa canja  Almeirão e salada tropical  Bolinho de feijão fradinho | |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | |
| 12  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Maçã | 13  Chá de maçã  Pão francês com margarina  Melão | 14  Chá de erva-doce  Pão hot dog com doce de maçã  Mamão | 15 - FERIADO  Chá de camomila  Pão francês com presunto  Salada de frutas | 16 - RECESSO  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Banana | 17  Chá de erva-cidreira  Pão francês com queijo  Melancia | 18  Chá de morango  Pão hot dog com margarina  Laranja | |
| Churrasco  Farofa completa com couve  Mamão  Almeirão e tomate  Trigo em grão à fantasia | Bisteca suína acebolada  Ratatouille  Flan de baunilha com calda  Escarola e cenoura ralada  Soja acebolada | Strogonoff de frango  Batata chips  Laranja  Radite e pepino  Strogonoff de feijão branco | Bife à rolé  Arroz de festa  Maçã  Acelga e batata salsa com TV  Berinjela à rolê com cenoura, vagem e lentilha | Frango ao molho curry  Brócolis + couve-flor sauteé  Gelatina de cereja  Agrião e beterraba ralada  Bolinho de batata c/ trigo em grão | Cubos ao molho escuro (coxão mole peça)  Bolinho de cenoura  Banana  Alface crespa e tomate  Soja chinesa | Bife suíno com abacaxi  Abóbora refogada  Melancia  Rúcula e berinjela ao vinagrete  Hambúrguer de Grão-de-bico | |
| Bife suíno ao molho mostarda  Sopa de raízes  Escarola e abobrinha ao vinagrete  Grão-de-bico ao molho mostarda | Filé de frango à milanesa  Sopa creme de milho  Radite e vagem  Croquete de ervilha | Bife à pizzaiollo  Caldo verde  Acelga e salada mista (tomate, cenoura ralada ervilha seca)  Almôndega de PTS à pizzaiollo | Frango crocante  Sopa minestronni I  Agrião e tomate  Hambúrguer de feijão cavalo | Picadinho de carne  Sopa de feijão  Alface crespa e beterraba cozida  Grão de bico com legumes | Frango à passarinho (enviar receita e testar como servir)  Sopa eslava  Rúcula e chuchu com TV  Panqueca de lentilha | Lasanha à bolonhesa  Sopa primavera  Repolho e beterraba cozida  Lasagna de berinjela com PTS | |
| 19  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Melão | 20  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Banana | 21  Chá morango  Pão hot dog com doce de leite  Melancia | 22  Chá de maçã  Pão hot dog com margarina  Abacaxi | 23  Chá de camomila  Pão francês queijo  Mamão | 24  Chá de morango  Pão francês com doce de banana  Laranja | 25  Chá de erva-doce  Pão hot dog com presunto  pêssego | |
| Guisadinho (moída c/ milho e ervilha)  Espaguete ao alho e óleo Maçã  Repolho bicolor e cenoura ralada  Guisadinho de PTS c/ milho e ervilha | Filé de frango acebolado  Creme de milho  Gelatina de morango  Almeirão e beterraba ralada  Bolinho de feijão cavalo | Barreado  Farofa de banana  Laranja  Agrião e tomate  Ervilha seca com legumes refogados | Peixe à milanesa c/ limão  Seleta de legumes  Pavê de bolacha  Alface americana e rabanete  Grão de bico refogado | Bife à cigana (cx mole)  Repolho refogado  Salada de frutas  Escarola e tabule (sem alface)  Nuggets de feijão branco | Frango assado  Polenta ao sugo  Maçã  Acelga e brócolis  Bolinho de Lentilha com abóbora | Quibe de forma  Vagem sautée  Espumoni de uva  Alface e tomate  Quibe de PTS c/ berinjela | |
| Espeto de frango  Sopa creme de espinafre  Almeirão e tomate  Espeto de legumes c/ bolinha de grão-de-bico | Carne de panela  Sopa da casa  Agrião e pepino  Tomate recheado c/ ervilha seca | Peixe no fubá com m. tártaro  Sopa londrina  Alface americana e cenoura ralada  Croquete de feijão fradinho | Bife ao m. escuro (cx mole)  Sopa mineira  Escarola e beterraba ralada  Trigo em grão ao m. escuro | Filé de frango ao molho oriental  Sopa juliana c/ arroz  Acelga e rabanete  Hambúrguer de feijão cavalo c/ m. oriental | Nhoque à bolonhesa  Sopa de abóbora  Alface e chuchu  Nhoque vegano (c/ molho de pts) | Bisteca acebolada  Sopa leve  Escarola e maionese  Grão-de-bico acebolado | |
| 26 – VESTIBULAR  Chá de erva cidreira  Pão hot dog com margarina  Maçã | 27  Chá de camomila  Pão francês com presunto Melancia | 28  Chá Maçã  Pão hot dog c/ doce de abóbora  Laranja | 29  Chá de morango  Pão francês com patê de frango  Banana | 30  Chá de erva doce  Pão hot dog com margarina  Abacaxi | 01  Chá de hortelã  Pão francês com queijo  Mamão | 02  Chá de erva cidreira  Pão francês com presunto  Banana |
| Bisteca grelhada  Quirera com costelinha  Laranja  Alface crespa e rabanete  Soja refogada | Bife de panela  Macarrão com brócolis  Melão  Acelga e cenoura ralada  Feijão cavalo ao alho e óleo | Filé de frango à milanesa  Abobrinha refogada  Creme de abacaxi  Almeirão e tomate  Torre de berinjela (com ervilha seca) | Carne moída ao sugo  Purê prático  Sagú de vinho  Repolho e beterraba ralada  Trigo em grão c/ PTS ao sugo | Frango assado/frito  Quibebe  Gelatina miscelânea  Radite e Berinjela ao vinagrete  Hambúrguer de soja | Tirinhas de carne ao molho oriental  Legumes refogado  Banana  Alface e brócolis  Bolinho de lentilha | Churrasco  Farofa úmida  Gelflan  Agrião e maionese de legumes  Torre de berinjela |
| Strogonoff  Batata chips  Acelga e tomate  Charutinho de repolho com lentilha | Filé de frango ao molho de limão  Sopa de fubá com moída  Almeirão e pepino  Hamburgger grão-de-bico com abóbora vermelha | Panqueca de carne moída  Sopa de legumes com arroz  Repolho bicolor e vagem  Panqueca de triguilho com brócolis e cenoura | Frango à paulista  Sopa de mandioca  Radite e cenoura ralada  Pimentão recheado com grão-de-bico | Cubos de coxão mole ao molho mostarda  Sopa Califórnia  Alface e chuchu com milho verde  Lasagna de abobrinha verde com feijão branco | Quibe  Canja  Agrião e abobrinha cozida  Quibe de PTS | Frango americano  Creme rio branco  Escarola e rabanete  Croquete de trigo em grão |