|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 06  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Maçã | 07  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Banana | 08  Chá morango  Pão hot dog com doce de banana  Melancia | 09  Chá de camomila  Pão francês com queijo  Melão | 10  Chá de maçã  Pão hot dog com doce de leite  Laranja | 11  Chá de morango  Pão francês com margarina  Banana | 12  Chá de erva-doce  Pão hot dog com presunto  Maçã |
| Moída com molho sugo  Macarrão ao alho e óleo  Laranja  Acelga e beterraba ralada  PTS ao sugo (com cebola e tomate) | Bisteca acebolada  Repolho refogado  Gelatina de uva  Escarola e cenoura ralada  Arroz com lentilha acebolada | Carne de panela  Bolinho de espinafre  Mamão picado  Alface crespa e rabanete  Soja ao sugo | Bife ao m. escuro  Legumes refogados  Torta de amendoim  Rúcula e tomate  Hambúrguer de feijão cavalo | Frango ao sugo  Polenta cremosa  Banana  Repolho e berinjela ao vinagrete  Lentilha c/ pimentões | Quibe  Creme de brócolis  Mamão fatiado  Mista de alface e pepino  Quibe de berinjela | Costela ao molho  Farofa rica  Abacaxi fatiado  Escarola e maionese  Feijão cavalo |
| Bisteca à cigana  Caldo italiano  Escarola e tomate  Grão de bico à cigana | Goulash  Sopa creme rio branco  Alface crespa e abobrinha  Goulash vegano com feijão branco | Bife à milanesa  Sopa de feijão  Rúcula e cenoura ralada  Croquete de ervilha | Coxa ao molho curry  Sopa eslava  Repolho e beterraba cozida  Grão-de-bico ao curry | Panqueca de carne  Sopa canja  Mista de alface e rabanete  Panqueca de legumes com trigo em grão | Espetinho de frango  Sopa londrina  Escarola e cenoura cozida  Espetinho de legumes com PTS | Posta recheada (vagem e cenoura)  Sopa raízes  Acelga e chuchu com milho verde  Abobrinha recheada com lentilha |
| 13  Chá de erva-cidreira  Pão francês com margarina  Banana | 14  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Salada de frutas | 15  Chá de erva-doce  Pão francês com doce de banana  Laranja | 16  Chá de maçã  Pão hot dog com margarina  Maçã | 17  Chá de camomila  Pão francês com doce de leite  Mamão | 18  Chá de hortelã  Pão hot dog com presunto  Banana | 19  Chá de erva-cidreira  Pão hot dog com margarina  Melancia |
| Bife à fantasia  Abobrinha refogada  Maçã  Radite e cenoura ralada  Feijão branco à fantasia | Filé de frango ao molho mostarda  Quibebe  Pudim brigadeiro  Agrião e tomate com cebola  Grão de bico ao m. mostarda | Carne moída com ervilha  Bobó de aipim  Mamão fatiado  Escarola e abobrinha  Pts c/ ervilha | Peixe frito no fubá com limão  Cenoura sauté  Melão  Acelga e beterraba ralada  Bolinho de lentilha | Barreado  Farofa de banana  Laranja  Alface americana e tomate  Pimentão recheado com soja, arroz e tomate | Frango c/ alecrim  Ratatouille  Melancia  Rúcula e beterraba ralada  Rocambole de pts (PTS com farinha de rosca e de trigo, cebola e temperos recheado com tomate e cebola | Churrasco  Cuscuz  Gelatina de limão  Escarola e tomate  Feijão cavalo com espinafre |
| Filé de frango ao m. oriental  Sopa creme de milho  Agrião e beterraba ralada  Trigo em grão ao molho oriental | Bife à espanhola  Sopa califórnia  Escarola e pepino  Pimentão recheado com lentilha | Peixe à milanesa ao molho tártaro  Sopa leve  Acelga e Tomate  Nuggets de grão de bico | Picadinho especial  Sopa de batata-salsa  Alface americana e vagem  Ensopado vegano (feijão cavalo) | Coxa/sobrecoxa ao sugo  Sopa de fubá com moída  Italiana e cenoura ralada  Bolinho de feijão branco | Madalena  Sopa de ervilha  Escarola e caipira  Batata com lentilha | Puchero  Sopa primavera  Couve e abobrinha ralada  Puchero vegano |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 20  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Maçã | 21  Chá de maçã  Pão francês com margarina  Banana | 22  Chá de erva-doce  Pão hot dog com doce de leite  Mamão | 23  Chá de camomila  Pão francês com presunto  Salada de frutas | 24  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Laranja | 25  Chá de erva-cidreira  Pão francês com queijo  Banana | 26  Chá de morango  Pão hot dog com margarina  Laranja |
| Cubos suínos acebolados  Quirera com costelinha  Ponkan  Repolho bicolor e cenoura  Soja acebolada | Almôndega ao sugo  Purê misto  Gelatina de cereja  Agrião e rabanete  Almôndega de PTS | Frango xadrez  Arroz chop suey  Banana surpresa  Alface crespa e beterraba ralada  Grão de bico xadrez | Bife à pizzaiolo  Repolho à portuguesa  Laranja  Radite e Pepino  Feijão branco ao curry | Strogonoff de carne  Batata chips  Sagu de vinho  Acelga e abobrinha ralada  Strogonoff vegano com feijão cavalo e berinjela | Filé de frango grelhado  Jardineira de legumes  Maçã  Alface crespa e tomate  Trigo em grão refogado com cheiro verde | Tirinhas de carne à chinesa  Berinjela à milanesa  Mamão picado  Rúcula e chuchu  Lentilha à chinesa |
| Quibe frito  Sopa juliana  Agrião e mista cozida (batata salsa, vagem e couve-flor)  Quibe vegano (c/ berinjela) | Fricassê de frango  Sopa londrina  Alface crespa e abobrinha  Charutinho de lentilha | Bife à rolê  Creme de espinafre  Radite e chuchu c/ milho  Bolinho de feijão branco | Ensopado caipira  Caldo verde  Acelga e tomate  Trigo grão caipira | Filé de frango a milanesa  Sopa de legumes  Alface crespa e rabanete  Hambúrguer de grão de bico | Picadinho ao molho escuro  Sopa de abóbora  Rúcula e maionese de batata  Torre de berinjela com ervilha | Nhoque à bolonhesa  Sopa Califórnia com arroz  Repolho e beterraba cozida  Nhoque à bolonhesa (c/ pts) |
| 27  Chá de hortelã  Pão hotdog com margarina  Melão | 28  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Kiwi | 29  Chá morango  Pão hot dog com doce de abóbora  Melancia | 30  Chá de camomila  Pão francês c/ margarina  Laranja | 31  Chá de maçã  Pão hot dog c/ queijo  Maçã | 01  Chá de morango  Pão francês com doce de leite  Mamão | 02  Chá de erva-doce  Pão hot dog com margarina  Maçã |
| Churrasco  Farofa completa com couve  Escarola e cenoura ralada  Banana  Feijão fradinho refogado | Frango ao sugo  Polenta mole  Maçã  Almeirão e beterraba ralada  Bolinho de lentilha | Carne de panela  Batata amassada c/tempero verde  Morgote  Alface americana e tomate  Soja refogada | Peixe à milanesa  Brócolis, cenoura e couve flor  Gelatina de abacaxi  Rúcula e rabanete  Grão de bico acebolado | Bife ao sugo  Macarrão na manteiga  Mamão fatiado  Repolho bicolor e pepino  Almôndega de feijão branco ao sugo | Cubos de frango ao molho branco  Abóbora refogada  Sagú de vinho  Alface crespa e beterraba ralada  Torre de berinjela com ervilha | Costela assada  Bobó de aipim com bacon  Laranja  Almeirão e tomate  Torta de legumes com trigo em grão |
| Frango frito/assado (coxa/sobrecoxa)  Sopa de aipim  Almeirão e tomate  Feijão cavalo alho e óleo | Picadinho de carne ao molho de ervilha  Sopa mineira  Alface americana e pepino  Legumes com pts | Peixe no fubá  Sopa minestrone I  Rúcula e beterraba ralada  Croquete de ervilha | Bife ao molho do chefe  Sopa da casa  Repolho bicolor e cenoura ralada  Trigo em grão ao m. do chef | Filé de frango ao mol mostarda  Sopa creme de ervilha  Alface crespa e berinjela ao vinagrete  Feijão fradinho ao molho de mostarda | Bife à parmegiana  Sopa de legumes  Almeirão e chuchu  Charutinho de repolho c/ lentilha | Lasanha de frango  Sopa campestre  Escarola e rabanete  Lasanha de abobrinha com PTS |