|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 07  Chá de hortelã  Pão hotdog com margarina  Maçã | 08  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Banana | 09  Chá morango  Pão hotdog com doce de banana  Melancia | 10  Chá de camomila  Pão francês com queijo  Mamão | 11  Chá de maçã  Pão hotdog com doce de leite  Laranja | 12  Chá de morango  Pão francês com margarina  Banana | 13  Chá de erva-doce  Pão hot dogcompresunto  Maçã |
| Moída ao sugo  Espaguete ao alho e óleo  Ponkan  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 | Picadinho ao molho de ervilha  Batata amassada c/ TV  Laranja  Alface roxa e rabanete  Ervilha refogada c/ legumes | Bife ao m. escuro  Abobrinha colorida  Gelflan de morango  Almeirão e tomate  Bolinho defeijão branco com espinafre | Frango ao molho sugo (coxa/sob)  Polenta cremosa  Melancia  Alface crespa e berinjela ao vinagrete  Grão de bico ao sugo com pimentão e tomate | Quibe frito  Legumes refogado  Pudim de chocolate  Agrião e pepino  Quibe de berinjela | Costela ao molho  Farofa rica  Salada de fruta  Escarola e maionese  Croquete de feijão cavalo (passado na farinha de rosca e frito) |
| Bisteca ao molho do chef  Sopa de feijão  Escarola e tomate  Lentilha com batata salsa | Goulash  Sopa creme rio branco  Alface roxa e abobrinha  Goulashvegano (c/ feijão branco e ingredientes do goulash) | Bife à milanesa  Caldo italiano  Almeirão e cenoura ralada  Hambúrguer de soja | Coxa ao molho curry  Sopa eslava  Alface crespa e beterraba cozida  Grão-de-bico com milho | Kafta  Sopa canja  Agrião e tabule  Kafta de PTS | Arroz carreteiro  Caldo verde  Escarola e cenoura cozida  Arroz carreteiro vegano (arroz integral, ervilha partida, milho, cenoura e pimentão) | Posta recheada (vagem e cenoura)  Sopa de aipim  Acelga e chuchu com milho verde  Abobrinha recheada(tomate, cebola, abobrinha) |
| 14  Chá de erva-cidreira  Pão francês com margarina  Banana | 15  Chá de morango  Pão hotdog com queijo  Salada de frutas | 16  Chá de erva-doce  Pão francês com doce de banana  Laranja | 17  Chá de maçã  Pão hot dog com margarina  Maçã | 18  Chá de camomila  Pãofrancêscomdoce de leite  Mamão | 19  Chá de hortelã  Pão hot dog com presunto  Caqui | 20  Chá de erva-cidreira  Pão hot dog com margarina  Melancia |
| Bife à fantasia  Abobrinha refogada  Maçã  Acelga e cenoura ralada  Feijão branco à fantasia | Cubos de frango ao molho mostarda  Arroz colorido  Mamão picado  Agrião e tomate com cebola  Grão de bico com cenoura ao m. mostarda | Carne moída refogada  Bolinho de cenoura  Polenta cremosa  Pudim Prestígio  Escarola e abobrinha  Tomate recheado c/ feijão branco temperado com cebola e tempero verde  MANTER BOLINHO DE CENOURA, NÃO TEM PORQUE TROCAR, POIS A CARNE MOÍDA É MUITO FÁCIL DE PRODUZIR. ALÉM DISSO, POLENTA COM PUDIM? | Peixe frito no fubá c/ limão  Jardineira de legumes  Cenoura sautee  Gelatina c/ creme  Acelga e beterraba ralada  Bolinho de lentilha  MANTER JARDINEIRA DE LEGUMES, POIS TRABALHO DA PRODUÇÃO É O MESMO | Strogonoff de carne  Batata chips  Laranja  Alface americana e tomate  Pimentão recheado com PTS, arroz e tomate  Picadinho de carne  Bolinho de arroz  Sagu de vinho  Acelga e abobrinha ralada  Picadinho vegano (pts ao sugo temperada)  MANTER STROGONOFF – NÃO ENTENDI PORQUE TROCAR DE DIA. TEMOS PICADINHO NA SEMANA ANTERIOR E NO JANTAR DE AMANHÃ. ALÉM DISSO, CARNE DO JANTAR É MOLHO AO SUGO E SE FIZER PICADNHO VAI FICAR COM O MESMO MOLHO NO ALMOÇO DIA SEGUINTE | Frango c/ alecrim  Cenoura ao m. branco  Melão  Rúcula e beterraba ralada  Rocambole de pts (PTS com farinha de rosca e de trigo, cebola e temperos recheado comtomate e cebola | Goulash  Farofa rica  Gelatina  Escarola e cenoura  Panqueca de trigo em grão com cebola, tomate e tempero verde |
| Filé de frango grelhado  Sopa de abóbora  Agrião e beterraba ralada  Trigo em grão no shoyo | Almôndega ao sugo  Sopa califórnia  Escarola e pepino  Almôndega ao sugo (PTS) | Peixe à milanesa  Sopa leve  Acelga e Tomate  Nuggets de ervilha partida | Bife à role  Bife de panela  Sopa de batata-salsa  Alface americana e vagem  Berinjela à rolêcom pasta de feijão branco  MANTER BIFE À ROLÊ | Coxa/sobrecoxa à canadense  Sopa de lentilha  Mista verde e salada tropical  Bolinho de feijãocavalo | Picadinho  Sopa húngara  Escarola e batata salsa  Lentilha com arroz e cebola frita | Bisteca ao mol do cheff  Sopa primavera  Repolho verde e tomate  Almondega de pts |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 21  Chá de morango  Pão hot dog com queijo  Maçã | 22  Chá de maçã  Pão francês com margarina  Banana | 23  Chá de erva-doce  Pão hot dog com doce de leite  Mamão | 24  Chá de camomila  Pão francês com presunto  Salada de frutas | 25  Chá de hortelã  Pão hot dog com margarina  Laranja | 26  Chá de erva-cidreira  Pão francês com queijo  Banana | 27  Chá de morango  Pão hot dog com margarina  Laranja |
| Bisteca à cigana  Quirera com costelinha  Ponkan  Repolho bicolor e cenoura  Soja à cigana | Almôndega à chinesa  Creme de espinafre milho  Gelatina de cereja  Agrião e rabanete  Quibe de PTS  SE FOR DEVIDO A FALTA ESPINAFRE, OK | Frango xadrez  Arroz chop suey  Banana surpresa  Alface crespa e beterraba ralada  Grão de bico xadrez | Bife acebolado  Cenoura e chuchu na manteiga  Laranja  Radite e Pepino  Feijão branco com legumes | Picadinho de carne  Bolinho de arroz  Sagu de vinho  Acelga e abobrinha ralada  Picadinho vegano (pts ao sugo temperada)  Strogonoff de carne  Batata chips  Laranja  Alface americana e tomate  Pimentão recheado com PTS, arroz e tomate  MANTER PICADINHO | File de Frango acebolado  Jardineira de legumes  Banana  Alface crespa e tomate  Abóbora com trigo em grão e tempero verde | Iscas de carne com legumes e shoy-u (cebola, tomate, brócolis, cenoura)  Espaguete na manteiga  Mamão picado  Rúcula e berinjela ao vinagrete  Lentilha refogada |
| Quibe frito/assado  Sopa juliana  Agrião e beterraba ralada  Quibe vegano (c/ pts) | Fricassê de frango  Sopa londrina  Alface crespa e abobrinha  Charutinho de lentilha | Bife ao sugo  Caldo de batata salsa c/ bacon  Radite e vagem  Bolinho de feijão branco | Ensopado caipira  Caldo verde  Acelga e tomate  Trigo grão refogado com cenoura e vagem | Filé de frango a milanesa  Creme de milho sopa legumes  Alface crespa e rabanete  Hamburguer de grão de bico | Cubos ao m. escuro  Sopa creme de abóbora  Rúcula e chuchu  Empadão de legumes | Nhoque à bolonhesa  Sopa Califórnia com arroz  Repolho e beterraba cozida  Bolinho de PTS |
| 28  Chá de hortelã  Pão hotdog com margarina  Melão | 29  Chá de erva-cidreira  Pão francês com presunto  Banana | 30  Chá morango  Pão hotdog com doce de frutas  Melancia | 31  Chá de camomila  Pão francês c/ margarina  Laranja | 01  Chá de maçã  Pão hotdogc/ queijo  Maçã | 02  Chá de morango  Pão francês com doce de leite  Mamão | 03  Chá de erva-doce  Pão hot dog com margarina  Maçã |
| Bife à gaúcha  Purê prático  Escarola e cenoura ral.  Maçã  Pts à gaúcha | Frango assado/frito ao sugo  Abobrinha refogada  Creme de chocolate  Almeirão e beterraba ral.  Bolinho de lentilha | Barreado  Farofa simples  Banana  Agrião e rabanete  Barreado de Pts | Pernil acebolado  Abóbora refogada  Gelatina delimão  Escarola e tomate  Grão de bico ao molho oriental | Moída refogada  Macarrão na manteiga  Mamão fatiado  Rúcula e pepino  Hambúrguer de feijão branco | Frango ao molho escuro  Aipim sauté  Laranja  Alface americana e beterraba ralada  Lentilha ao sugo (com molho de tomate e temperos) | Costela assada  Virado de cenoura  Flan com calda  Almeirão e tomate  Torta de legumes com trigo em grão |
| Frango frito/assado (coxa/sobrecoxa)  Sopa de raízes  Almeirão e tomate  Feijão branco à chinesa | Carne ao molho de ervilha  Sopa de minestrone I  Agrião e pepino  Legumes com PTS(brócolis, cenoura, ervilha e milho) | Pernil com pimentão e cebola  Sopa mineira  Escarola e beterraba ralada  Croquete de ervilha | Hambúrguer artesanal Bolinho de carne  Sopa da casa  Rúcula e cenoura ralada  Trigo em grão à fantasia | Filé de frango ao molho de limão  Sopa de ervilha  Alface americana e berinjela ao vinagrete  Escondidinho de batata salsa c/ pts | Bife à parmegiana  Sopa campestre  Almeirão e chuchu  Charutinho de repolho c/ ervilha seca | Lasanha de frango  Sopa de legumes  Escarola e rabanete  Lasanha de abobrinha com PTS |