|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Períodos*** | ***Segunda*** | ***Terça*** | ***Quarta*** | ***Quinta*** | | ***Sexta*** | ***Sábado*** | ***Domingo*** |
| ***MADRUGA*** | **DESCANSO** | **DESCANSO** | **DESCANSO** | **DESCANSO** | | **DESCANSO** | **DESCANSO** | **DESCANSO** |
| ***MANHÃ*** | **TRABALHAR/ESCOLA** | **TRABALHAR/ESCOLA** | **TRABALHAR/ESCOLA** | **TRABALHAR/ESCOLA** | | **TRABALHAR/ESCOLA** | **EDIÇÃO DE VÍDEO PARA O CANAL/JOGAR** | **GRAVAÇÃO DE VÍDEO / JOGAR** |
| ***TARDE*** | **CONTINUO NO TRABALHO/PROGRAMAÇÃO** | **CONTINUO NO TRABALHO/PROGRAMAÇÃO** | **CONTINUO NO TRABALHO/PROGRAMAÇÃO** | | **CONTINUO NO TRABALHO/PROGRAMAÇÃO** | **CONTINUO NO TRABALHO/PROGRAMAÇÃO** | **FACULDADE A DISTÂNCIA/JOGAR OU DORMIR** | **GRAVAÇÃO DE VÍDEO/JOGAR** |
| ***NOITE*** | **ETEC** | **ETEC** | **ETEC** | **ETEC** | | **ETEC** | **JOGAR** | **DESCANSO** |

|  |
| --- |
| **Cronograma De Atividades da Semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| CAFÉ DA MANHÃ | Ovos Mexidos  Panquecas | Pão (Francês)  Geleia (Framboesa) | Frutas secas c/  Aveia e Leite | Ovos com Bacon | Pão (Forma)  c/ Peru e salada | Pão (Doce) | Broa de Milho  Bolo de Milho |
| LANCHE | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |
| ALMOÇO | Lasanha / Nhoque  (Queijo) / (Molho) | Sopa de ervilha Groselha | Arroz, molho branco, Rosbife | Feijoada com torresmo | Arroz com calabresa, Acelga | Carneiro c/ Molho doce, Arroz | Arroz, Purê  Batata palha |
| LANCHE | Petiscos Bovinos | Pão de forma  Suco-laranja | Pão de forma  Suco de maçã | Pão de forma  Suco de Uva | Pão de forma  Suco de Kiwi | Pão de forma  Suco de Manga | Petiscos Bovinos |
| JANTAR | Massa dupla com frios e molho | Arroz, Feijão e  Bife acebolado | Arroz, Ervilha, Milho, Tomate | Torresmo c/ molho chr, Arroz | Doces alá casa  Bourbon Jonteé | Arroz c/ Picanha | Arroz, Purê  Batata palha |
| CEIA | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |