

ALMOÇO DEZEMBRO – 2025

1 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	PANQUECA DE PTS C/ RICOTA		ACELGA REFOGADA	MELANCIA
2 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHU	ISCA DE CARNE AO M. INGLES	HAMBURGUER DE F. PRETO	FAROFA COLORIDA	MELÃO
3 QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	BETERRABA	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	BOLINHO DE SOJA	BERINJELA ASSADA	MAÇÃ
4 QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	PEPINO	PEIXE NO FUBÁ	CHARUTINHO DE ERVILHA	ABOBORA C/ MARGARINA	BANANA
5 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	CEBOLA C/ ORÉGANO	(FILÉ) FRANGO A PIZZAIOLI	KIBE F. FRADINHO	ESCAROLA AO ALHO	GOIABA
8 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	TORTA VEGETARIANA		BETERRABA ASSADA	MAÇÃ
9 TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	CENOURA	PEIXE AO M. DE LIMÃO	ERVILHA A VINAGRETE	CHUCHU REFOGADO	GOIABA
10 QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	STROGONOFF DE FRANGO (ISCA)	ALMONDEGA DE F. FRADINHO	COUVE REFOGADA	MELANCIA
11 QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHU	BIFE AO SUGO	STROGONOFF DE PTS	BATATA DOCE ASSADA	MELÃO
12 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	PEPINO	CUBO DE FRANGO A VINAGRETE	HAMBURGUER DE F. PRETO	ACELGA REFOGADA	BANANA
15 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CHUCHU	HAMBURGUER DE F. PRETO C/ QUEIJO		ABOBORA SAUTE	MELANCIA
16 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BETERRABA	CARNE MOÍDA AO SUGO	F. FRADINHO C/ PIMENTÃO	COUVE AO ALHO	LARANJA
17 QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	ABOBRINHA	ISCA DE FRANGO C/ PIMENTÃO	BOLINHO DE PTS	CENOURA REFOGADA	BANANA
18 QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CENOURA	(BIFE) PERNIL AO M. DE LARANJA	KIBE DE ERVILHA	FAROFA COLORIDA	ABACAXI
19 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CEBOLA C/ ORÉGANO	PEIXE ASSADO	SOJA A VINAGRETE	REPOLHO ROXO REFOGADO	GOIABA

<u>JANTAR DEZEMBRO – 2025</u>								
1 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ACELGA	ABOBRINHA	TORTA VEGETARIANA		BETERRABA COZIDA	MAÇÃ
2 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	REPOLHO ROXO	PEPINO	PEIXE ASSADO	BOLINHO DE PTS	COUVE AO ALHO	GOIABA
3 QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	CENOURA	SUÍNO AO M. DE LIMÃO	HAMBURGUER DE LENTILHA	MANDIOCA ASSADA	MELANCIA
4 QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ALFACE	CHUCHU	CUBOS DE FRANGO	GRÃO DE BICO ACEBOLADO	CENOURA COZIDA	MELÃO
5 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ALMEIRÃO	BETERRABA	CARNE MOÍDA	ALMONDEGA DE ERVILHA	NHOQUE	BANANA
8 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ALMEIRÃO	CENOURA	CHARUTINHO C/ F. FRADINHO		BERINJELA C/ MARGARINA	MELANCIA
9 TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU	CUBO DE FRANGO AO M. SHOYO	BOLINHO DE SOJA	ABÓBORA ASSADA	MELÃO
10 QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ACELGA	CEBOLA C/ ORÉGANO	CARNE ACEBOLADA	HAMBURGUER DE ERVILHA	REPOLHO ROXO	MAÇÃ
11 QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	REPOLHO ROXO	ABOBRINHA	PEIXE A PORTUGUESA	KIBE DE LENTILHA	CHUCHU C/ HORTELÃ	BANANA
12 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ESCAROLA	BETERRABA	FRANGO DESFIADO AO SUGO	PTS AO SUGO	CREME DE MILHO	GOIABA
15 SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ESCAROLA	PEPINO	PANQUECA DE ESPINAFRE C/ RICOTA		REPOLHO ROXO	LARANJA
16 TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ALFACE	CENOURA	CUBOS DE FRANGO AO M. SHOYO	KIBE DE ERVILHA	ACELGA REFOGADA	MELÃO
17 QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	ALMEIRÃO	CHUCHU	PEIXE NO FUBÁ	ALMONDEGA DE GRÃO DE BICO	BETERRABA C/ SALSÃO	GOIABA
18 QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	BETERRABA	STROGANOFF DE FRANGO (ISCA)	STROGANOFF DE PTS	ABOBRINHA C/ ALECRIM	MELANCIA
19 SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOWA	REPOLHO	ABOBRINHA	CUBOS DE CARNE	HAMBURGUER F. PRETO C/ QUEIJO	BATATA ASSADA	BANANA