

A L M O Ç O	DIA DA SEMANA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	COMPLEMENTOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	SOBREMESA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
	Segunda-feira	Isca de Carne acebolada	Arroz branco com coentro		Alface / Repolho Branco / Tomate		Suco ou fruta	720kcal
	01/04/2024		Feijão preto com abobora					
	Terça-feira	Filé de frango	Arroz parboilizado com couve (17)		Alface / Repolho Roxo /Cenoura		Suco ou fruta	650 kcal
	02/04/2024		Feijão rajado com chicoria					
	Quarta-feira	Carne Moida	Arroz branco com jambu		Alface/ Tomate/ Acelga		Suco ou fruta	720 kcal
	03/04/2024		Feijão preto com cariru					
	Quinta-feira	Frango a Chinesa	Arroz branco com couve		Acelga/ Pepino / Tomate		Suco ou fruta	650kcal
	04/04/2024		Feijão rajado com manjericão					
	Sexta-feira	Escondidinho de Frango	Arroz Branco com cenoura	Batata Palha			Suco ou fruta	660kcal
	05/04/2024		Feijão preto com manjericão					
	Sábado	Carne Assada	Arroz Parboilizado com coentro	Farofa			Suco ou fruta	730kval
	06/04/2024		Feijão rajado com couve					
	Domingo	Macarronada de frango	Arroz parboilizado com cheiro verde	Batata Palha			Suco ou fruta	785 kcal
	07/04/2024		Feijão preto com abobora					

J
A
N
T
A
R

DIA DA SEMANA	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	COMPLEMENTOS	SALADA CRUA	SALADA COZIDA	SOBREMESA	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Segunda-feira	Filé de frango	Arroz parboilizado com coentro		Acelga, Alface e Cenoura		Suco ou fruta	650 kcal
01/04/2024		Feijão rajado com abobora					
Terça-feira	Picadinho com legumes	Arroz branco com coentro		Repolho Roxo/ pepino		Suco ou fruta	720 kcal
02/04/2024		Feijão preto com abobora					
Quarta-feira	Isca de Carne acebolada	Arroz Parboilizado ao alho e óleo		Alface/ Repolho roxo / Cenoura		Suco ou fruta	720 kcal
03/04/2024		Feijão rajado com couve					
Quinta-feira	Bife Acebolado	Arroz branco com coentro		Acelga/ Pepino / Cebola		Suco ou fruta	720kcal
04/04/2024		Feijão preto com abobora					
Sexta -feira	Bife Acebolado	Arroz branco com salsa		Alface / pepino / tomate		Suco ou fruta	752 kcal
05/04/2024		Feijão rajado com cariru					
Sábado	Salpicão	Arroz branco com coentro	Batata Palha			Suco ou fruta	550 kcal
06/04/2024		Feijão preto com abobora					
Domingo	Escondidinho de Frango	Arroz branco com coentro	Batata Palha			Suco ou fruta	660kcal
07/04/2024		Feijão rajado com abobora					