

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
				01/07	02/07
SALADAS				Alface crespa c/ pepino Lettuce and Cucumber	Acelga com manga Chard with mango
				Beterraba cozida Beetroot	Couve-flor com cenoura Cauliflower and carrots
ACOMPANHAMENTOS				Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans
GUARNIÇÃO 1				Farofa Plain farofa	Farofa simples Plain farofa
GUARNIÇÃO 2				Aipim gratinado Cassava gratin	Purê de batatas Mashed potatoes
PROTEÍNAS				Filé de frango grelhado Grilled chicken filet	Almôndegas ao sugo Meatballs with tomato sauce
				Kibe de forno	Lasanha de frango Chicken Lasagna
SOBREMESA				Mamão Papaya	DOCE GOIABADA / UVA Guava sweet/ Grapes
SUCO				Laranja Orange	Goiaba Guava

** O cardápio pode sofrer alterações durante a semana.

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	05/07	06/07	07/07	08/07	09/07
SALADAS	Alface Lettuce	Acelga Chard	Mix de folhas Green salad	Alface crespa Lettuce	Mix de folhas Green salad
ACOMPANHAMENTOS	Tomate Tomato	Grão de bico Chickpeas	Chuchu com milho Chayote with corn	Lentilha Lentil	Abobrinha com tomate Zucchini and tomatoes
	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans
GUARNIÇÃO 1	Farofa simples Plain farofa	Farofa simples Plain farofa	Farofa de ovos Farofa with eggs	Ovo cozido Boiled eggs	Farofa simples Plain farofa
GUARNIÇÃO 2	Purê de batatas Mashed potatoes	Brócolis Broccoli	Batata palha Shoestring potato	Abóbora assada Pumpkin	Ratatouille
PROTEÍNAS	Carne moída Ground Beef	Omelete de forno Omelette	Strogonoff de carne Strogonoff	Filé de frango grelhado Grilled Chicken filet	BIFE DE CARNE À PARMEGIANA Steak in parmesiana sauce
	Raviole Misto Cheese and ham Ravioli	Empadão de frango Shepherd's pie	Isclas de frango acebolada Chopped Chicken with onions	Panqueca de carne Ground meat pancake rolls	Lasanha de frios Cold cuts lasagna
SOBREMESA	Tangerina Tangerine	Melancia Watermelon	Laranja Orange	Mamão Papaya	Banana/ doce de leite Banana/ Cooked condensed milk
SUCO	Abacaxi Pineapple	Manga Mango	Goiaba Guava	Acerola	Caju

** O cardápio pode sofrer alterações durante a semana.

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	12/07	13/07	14/07	15/07	16/07
SALADAS	Alface Lettuce	Mix de folhas Green salad	Acelga com cenoura Chard and carrots	Alface americana Lettuce	Acelga com manga Chard with mango
	Cenoura ralada Carrots	Beterraba cozida Beetroot	Abobrinha com tomate Zucchini and tomato	Ovos de codorna Quail eggs	Tomate Tomato
ACOMPANHAMENTOS	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans
GUARNIÇÃO 1	Farofa simples Plain farofa	Plain farofa	Farofa de banana Farofa with banana	Farofa simples Plain farofa	Farofa simples Plain farofa
GUARNIÇÃO 2	Nhoque de batata Potato Gnocci	Escondidinho de carne	Purê de batata barôa Mashed parsnip	Quiche de espinafre Spinach quiche	Milho cozido na espiga Corn
PROTEÍNAS	Filé de frango à pizzaiolo Chicken breast filet in Pizzaiolo sauce	Filet de frango acebolado Chicken breast filet with onions	Bife ao molho de champignon Beef in champignon sauce	Picata de frango	Lasanha de carne Meat Lasagna
	Carne moída Minced meet	Filé de frango acebolado	Almôndega de frango Chicken meatballs	Panqueca de carne moída Minced meat pancake rolls	Empadão de frango Chicken Pie
SOBREMESA	Uva Grapes	Banana Banana	Laranja Orange	Melancia Watermelon	Banana + doce de banana Banana + banana sweet
SUCO	Laranja Orange	Goiaba Guava	Maracujá Passion fruit	Acerola Acerola	Caju Passion fruit

** O cardápio pode sofrer alterações durante a semana.

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	19/07	20/07	21/07	22/07	23/07
SALADAS	Alface Lettuce	Mix de folhas Green salad	Acelga Chard	Alface com agrião Lettuce and Watercress	Mix de folhas Green salad
	Pepino com milho Cucumber and corn	Chuchu Chayote	Repolho bicolor Red and Green Cabbage	Cenoura cozida Carrots	Tomate Tomato
ACOMPANHAMENTOS	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans	Arroz, Arroz Integral e Feijão Rice, whole rice and beans
GUARNIÇÃO 1	Farofa simples Plain farofa	Farofa simples Plain farofa	Farofa de ovos Farofa with eggs	Ovo cozido Boiled Egg	Farofa de banana Farofa with banana
GUARNIÇÃO 2	Penne ao alho e óleo Penne	Couve Flor ao forno Cauliflower	Quibebe	Batata doce sautee Sauteed Sweet potatoes	Batata frita French Fries
PROTEÍNAS	Bife à Milaneza Breaded Steak	Empadão de frango Chicken Pie	Filé de frango grelhado Grilled chicken breast filet in	Quiche de frios Cold cuts quiche	Churrasco Misto no espeto Barbecue on stick
	Fricassê de frango Chicken fricasse	Omelete de forno Omelette	Lasanha à bolonhesa Lasagna in Bolognese sauce	Panqueca de carne Minced meat pancake rolls	Hamburguer caseiro Homemade Hamburger
SOBREMESA	Melancia Watermelon	Banana Banana	Laranja Orange	Melão Melon	Grapes/ Amendoim doce Grapes/ Sugaredpeanuts
SUCO	Maracujá Passion fruit	Manga Mango	Goiaba Guava	Abacaxi Pineapple	Caju Cashew

** O cardápio pode sofrer alterações durante a semana.