

**❖ALMOÇO-****Mês: Agosto**

Segunda 29.07	Terça 30.07	Quarta- 31.07	Quinta- 01.08	Sexta – 02.08
			Arroz branco	Arroz branco
			Feijão preto	Feijão preto
			File de frango à parmesiana (somente com queijo mussarela)	Carne assada com espinafre
			Salada alface com Tomate/ Beterraba cozida	Salada de legumes cozidos
			Bebida Suco	Bebida Suco
			Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta
Segunda 05.08	Terça 06.08	Quarta- 07.08	Quinta- 08.08	Sexta – 09.08
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco / macarrão espaguete ao alho e óleo	Arroz branco
Feijão preto	Feijão cariquinha	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Filé de frango grelhado	Isca de carne com agrião	Cubos de frango	Almôndegas de carne	Filé de peixe à milanesa
Purê de Abóbora Salada alface, tomate e milho	Chips de batata doce Salada verde/ beterraba	Legumes gratinados (Abobrinha, cenoura e couve flor) Salada de Alface com tomate	Salada de brócolis, tomate e cenoura em cubos	Batatas coradas Salada Verde com tomate
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Açaí
Segunda 12.08	Terça- 13.08	Quarta- 14.08	Quinta- 15.08	Sexta – 16.08
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco / Macarrão colorido	Arroz branco
Feijão branco	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto
Tiras de filé de frango	Panqueca de carne com mussarela	Isca de fígado / Filé de frango	Hamburguinho caseiro de carne com molho	Strogonoff de carne
Torta de legumes Salada Verde	Salada de alface com tomate e couve refogada	Purê de batata Salada de brócolis, cenoura e ervilha	Farofa de cenoura Salada de Alface com tomate	Batata palha Salada de legumes

Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Açaí	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta

Segunda 19.08	Terça- 20.08	Quarta – 21.08	Quinta – 22.08	Sexta 23.08
----------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

Arroz branco	Arroz branco/ Arroz colorido (milho e cenoura)	Arroz branco e Macarrão espaguete ao alho e óleo	Arroz branco	Arroz branco
Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto
Salpicão de Frango (sem maionese)	Filé de frango a parmegiana	Carne moída refogada com cenoura e batata	Churrasquinho misto (carne e frango)	Filé de Peixe à milanesa
Aipim cozido Salada verde, beterraba e milho	Chips de batata doce Salada de Alface com tomate	Salada de brócolis com tomate e milho	Farofa de ovos Salada de Alface com tomate	Couve refogada Salada verde, tomate e cenoura
Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco	Bebida Suco
Sobremesa Fruta	Sobremesa Pudim	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta

Segunda 26.08	Terça 27.08	Quarta- 28.08	Quinta- 29.08	Sexta – 30.08
Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido (milho e cenoura)	Arroz branco	Arroz branco
Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão preto	Feijão Carioca	Feijão preto
Strogonoff de frango	Bife de panela com agrião e batata cozida	Gourjões de peixe	Panqueca de frango com mussarela	Bife grelhado
Batata palha Salada de Alface e tomate	Salada Verde, cenoura e milho	Purê de batata Salada alface, tomate e pepino	Abóbora cozida Salada brócolis e tomate	Aipim frito Salada tomate, alface e milho
Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Fruta	Sobremesa Açaí

OBSERVAÇÕES GERAIS

- ★ As frutas serão oferecidas, de acordo com a safra;
- ★ **TODOS OS DIAS**, teremos frango grelhado, como segunda opção de proteína;
- ★ Todos os sucos oferecidos, serão da polpa de frutas;

LANCHES - Agosto



29.07 Segunda-feira	30.07 Terça-feira	31.07- Quarta-feira	01.08 – Quinta-feira	02.08- Sexta-feira
			MANHÃ -Sanduíche natural; - FRUTAS Bebidas SUCO e Vitamina de abacate	MANHÃ -Pão de queijo; -Mix de castanhas; - Torrada com creme de ricota. -FRUTAS Bebidas SUCO e iogurte natural;
			TARDE - Esfiha de carne com mussarela; -FRUTAS -Batata Lays; Bebidas: SUCO e Açaí	TARDE -Bolo - Pipoca salgada -FRUTAS ; Bebidas: Laranjada e Água de coco

05.08- Segunda-feira	06.08- Terça-feira	07.08- Quarta-feira	08.08- Quinta-feira	09.08- Sexta-feira
MANHÃ -Pão integral com manteiga e queijo mussarela -Biscoito de polvilho; - FRUTAS Bebida: SUCO	MANHÃ Torrada com geléia e creme de ricota; -FRUTAS Bebidas: SUCO e Água de coco.	MANHÃ -Bolo caseiro; -FRUTAS -Mix de castanhas Bebidas SUCO e Vitamina de banana com aveia;	MANHÃ - Pão de queijo; -FRUTAS Bebida: SUCO	MANHÃ - Pão francês com manteiga e queijo na chapa; -FRUTAS Bebida: SUCO e iogurte natural com mel e granola

<p>TARDE</p> <p>Salgado de forno (enroladinho de frango com creme de ricota e mussarela); Pipoca salgada; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Laranjada</p>	<p>TARDE</p> <p>-Mini pizza de mussarela; -Batata Lays; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Açai e SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>Hamburguinho caseiro com mussarela; -Biscoito de polvilho -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO e Iogurte natural com mel e granola;</p>	<p>TARDE</p> <p>- Bisnaguinha integral com creme de ricota e queijo mussarela; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Vitamina de morango e SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>-Esfirra de carne moída com mussarela; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>
12.08- segunda-feira	13.08 -terça-feira	14.08- quarta-feira	15.08- quinta-feira	16.08- sexta-feira
<p>MANHÃ</p> <p>-Pão francês com queijo na chapa; -FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Água de coco;</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Sanduíche natural -Biscoito de polvilho; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO</p>	<p>MANHÃ</p> <p>- Bolo caseiro - Torrada com creme de ricota; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Vitamina de Banana</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Pão integral com manteiga e queijo na chapa FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Iogurte natural com mel e granola</p>	<p>MANHÃ</p> <p>- Bisnaguinha com creme de ricota e mussarela; - Batata Ruffles original; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO</p>
<p>TARDE</p> <p>-Bisnaguinha integral com mussarela e manteiga; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Açai e suco</p>	<p>TARDE</p> <p>-Pão Francês com ovo mexido e mussarela; -Batata Lays; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO e água de coco</p>	<p>TARDE</p> <p>- Salgado de forno com queijo minas e ricota; Biscoito de polvilho; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>- Bolo caseiro - Batata Ruffles original -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Vitamina de abacate e SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>-Hamburguinho caseiro com tomate e mussarela; -Pipoca salgada; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>
19.08- segunda-feira	20.08 -terça-feira	21.08- quarta-feira	22.08- quinta-feira	23.08- sexta-feira
<p>MANHÃ</p> <p>-Pão integral com creme de ricota e queijo mussarela -Biscoito de polvilho; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Bolo caseiro - Batata Ruffles original -FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Água de coco;</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Sanduíche natural - Mix de castanhas - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e vitamina de morango;</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Pão francês na chapa com manteiga e queijo mussarela; -Pipoca salgada; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO</p>	<p>MANHÃ</p> <p>-Bisnaguinha com creme de ricota e mussarela; -Batata Lays; - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Iogurte natural com mel e granola</p>
<p>TARDE</p> <p>-Pão de queijo - Batata Lays -FRUTAS</p> <p>Bebidas: Suco e Vitamina de banana com maçã</p>	<p>TARDE</p> <p>-Pão francês com ovo mexido e queijo mussarela; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO Iogurte natural com mel e granola</p>	<p>TARDE</p> <p>Hamburguinho caseiro com mussarela; -Pipoca salgada -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO e Açai</p>	<p>TARDE</p> <p>-Esfirra de frango com creme de ricota e mussarela; - FRUTAS</p> <p>Bebidas: Vitamina de morango e SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>-Mini pizza de mussarela com tomate; -Biscoito de polvilho; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>

26.08- segunda-feira	27.08 -terça-feira	28.08- quarta-feira	29.08- quinta-feira	30.08- sexta feira
<p>MANHÃ -Pão francês com queijo na chapa</p> <p>- FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e iogurte natural mel e granola</p>	<p>MANHÃ - Sanduíche natural -Biscoito de polvilho; - FRUTAS</p> <p>Bebida: Laranjada</p>	<p>MANHÃ -Bolo caseiro; -FRUTAS ;</p> <p>Bebida: SUCO e Vitamina de banana</p>	<p>MANHÃ -Pão integral com creme de ricota e queijo mussarela -Batata Rufles original - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO</p>	<p>MANHÃ -Pão de queijo - FRUTAS</p> <p>Bebida: SUCO e Vitamina de morango</p>
<p>TARDE</p> <p>-Bisnaguinha integral com mussarela e manteiga; Biscoito de polvilho; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO e Água de coco</p>	<p>TARDE</p> <p>-Bolo caseiro -torrada com creme de ricota e tomate; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>-Esfirra de carne com mussarela; - Pipoca salgada -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO e iogurte natural com mel e granola</p>	<p>TARDE</p> <p>- Pão francês com manteiga e queijo na chapa; - FRUTAS</p> <p>Bebidas: Açai e SUCO</p>	<p>TARDE</p> <p>-Sanduíche natural; - Batata Lays; -FRUTAS</p> <p>Bebidas: SUCO</p>