



JULHO/AGOSTO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

		<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › TOMATE SWEET GRAPE › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › CARNE ASSADA AO PRÓPRIO MOLHO › OMELETE INDIVIDUAL* › PURÊ DE CABOTIAN › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › PEPINO EM TOLETES › ARROZ BRANCO › FEIJÃO PRETO › ISCAS DE BIFE AO PRÓPRIO MOLHO › QUICHE DE ALHO PORÓ* › BATATA ASSADA › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › MIX DE FOLHAS › BATATA, VAGEM E CENOURA COM IOGURTE › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › FILÉ DE FRANGO À MILANESA › FALAFEL* › BRÓCOLIS AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA
<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › CENOURA EM TOLETE COM CEBOLINHA › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ISCAS DE CARNE SUKIYAKI (ACELGA, CEBOLA, CHAMPIGNON, CEBOLINHA E, SHOYO) › SUKIYAKI DE TOFU COM CHAMPIGNON, CENOURA, CEBOLA E SHOYO* › COUVE - FLOR AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › PEPINO SUNOMONO › BIFUM SHOP SUEY › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ISCAS DE PEIXE EMPANADO COM MOLHO TÁRTARO › OMELETE DE FORNO* › BRÓCOLIS AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › BRÓCOLIS › FEIJÃO FRADINHO COM CEBOLINHA E SALSINHA › MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO › ALMONDEGAS DE CARNE AO SUGO › ALMÔNDEGAS DE SOJA AO SUGO* › VAGEM E CENOURA AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › HOMUS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › SOBRECOXA ASSADA AO PRÓPRIO MOLHO › BOLINHAS DE RICOTA COM GERGELIM* › COUVE REFOGADA AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › TOMATE › BETERRABA EM CUBOS COM MAÇÃ › ARROZ BRANCO › FEIJÃO PRETO › PICADINHO DE CARNE › ABOBRINHA COM OVOS POCHÊ* › PURÊ DE BATATA › FRUTA E SUCO DE FRUTA
<ul style="list-style-type: none"> › NINHOS DE COUVE COM OVO DE CODORNA › ERVILHA E MILHO › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ISCAS DE FILÉ DE FRANGO GRELHADO AO MOLHO DE CHAMPIGNON › QUICHE DE TOMATE COM QUEIJO* › BRÓCOLIS AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › GUACAMOLE › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ISCAS DE BIFE AO PRÓPRIO MOLHO › TROUXINHA DE ACELGA COM RICOTA* › BANANA À MILANESA › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › REPOLHO COM TOMATE › VAGEM COM TOMATE PICADOS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO PRETO › LOMBO SUÍNO AO PRÓPRIO MOLHO › PROTEÍNA DE SOJA COM ERVILHA E OVOS POCHÊ* › ANÉIS DE CEBOLA NO FORNO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › TOMATE COM PUPUNHA e MOLHO PESTO › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › LAGARTO RECHEADO COM CENOURA AO PRÓPRIO MOLHO › TOMATE RECHEADO COM QUEIJOS* › MANDIOCA ASSADA NA MANTEIGA DE GARRAFA COM CEBOLINHA › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › TOMATE SWEET GRAPE › BRÓCOLIS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › DRUMETE DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA › TROUXINHA DE ACELGA COM RICOTA* › CENOURA EM FIOS, ALHO PORÓ E ERVILHA TORTA AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA
<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE COM LARANJA › PEPINO EM TOLETES › ARROZ INTEGRAL COM CABOTIAN › FEIJÃO PRETO › PICANHA SUINA AO PRÓPRIO MOLHO › ESPINAFRE COM OVOS POCHÊ* › PURÊ DE MANDIOQUINHA ASSADO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ERVILHA E MILHO › CUSCUZ MARROQUINHO COM COUVE-FLOR, CENOURA RALADA E CEBOLINHA › MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO COM AZEITONAS PRETAS, MINI TOMATE E ALHO PORÓ › FRANGO A PASSARINHO › ALMÔNDEGAS DE PROTEINA DE SOJA CLARA* › BRÓCOLIS AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › TOMATE EM FATIAS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › BIFE DE PANELA AO PRÓPRIO MOLHO › ROLÊ DE BERINJELA COM QUEIJOS* › REPOLHO REFOGADO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › BRÓCOLIS › PEPINO SUNOMONO › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › PEIXE COM SHIMEJI › SHIMEJI COM TOFU E LEGUMES AO SHOYO* › TEMPURÁ DE LEGUMES › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › TABULE › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › KIBE DE CARNE ASSADO › KIBE DE CABOTIAN COM RICOTA* › ACELGA REFOGADA AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA
<ul style="list-style-type: none"> › TOMATE › TRIGO EM GRÃO COM ABOBRINHA E CENOURA EM FIOS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › HAMBÚRGUER DE CARNE AO VINAGRETE › HAMBÚRGUER DE SOJA AO VINAGRETE › BERINJELA EMPANADA NO FORNO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › COUVE- FLOR COM BRÓCOLIS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ESTROGONOFE DE CARNE › ESTROGONOFE DE SOJA, ALHO PORÓ E CHAMPIGNON* › BATATA PALITO NO FORNO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › HOMUS › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › SOBRECOXA ASSADA AO PRÓPRIO MOLHO › BOLINHO DE GRÃO DE BICO* › POLENTA COM MOLHO SUGO RECHEADA COM QUEIJO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › ALFACE › BETERRABA EM CUBOS COM MAÇÃ › ARROZ BRANCO › FEIJÃO › ISCAS DE BIFE AO PRÓPRIO MOLHO › ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJOS* › BRÓCOLIS AO ALHO › FRUTA E SUCO DE FRUTA 	<ul style="list-style-type: none"> › REPOLHO COM CENOURA RALADA › VINAGRETE › ARROZ BRANCO › FEIJÃO PRETO › FILÉ MIGNON SUINO AO MOLHO DE LARANJA › OMELETE DE ESPINAFRE* › MANDIOCA FRITA › FRUTA E SUCO DE FRUTA

* PRATO PRINCIPAL PARA ALUNOS VEGETARIANOS.