



1º SEMANA

02/03 - 06/03

Segunda-feira: Arroz com escarola, feijão, tirinhas de carne com batata corada, salada de alface, tomate e pepino, suco de fruta, goiaba

Terça-feira: Arroz, feijão, frango desfiado com milho verde e tomate, salada de alface, cenoura e beterraba, suco de fruta, banana

Quarta-feira: Espaguete ao sugo, almôndegas ao forno, salada de alface, tomate e cenoura, suco de fruta, maçã

Quinta-feira: Arroz, feijão, torta de frango com legumes, salada de acelga e escarola, suco de fruta, manga

Sexta-feira: Arroz com cenoura, feijão, iscas de peixe à dorê, purê de batata, salada de agrião, repolho e tomate, suco de fruta, geladinho de maracujá com couve

2º SEMANA

09/ - 13/03

Segunda-feira: Arroz com espinafre, feijão, carne moída com cenoura e batata palha, salada de acelga com tomate, suco de fruta, maçã

Terça-feira: Espaguete ao sugo, sobrecoxa assada, salada de alface, pepino e cenoura, suco de fruta, banana

Quarta-feira: Arroz, feijão, mexidinho com hortaliças, salada de repolho e beterraba, suco de fruta, melancia

Quinta-feira: Arroz com milho verde, feijão, frango ensopado com batata, salada de alface e chicória, suco de fruta, laranja

Sexta-feira: Arroz, estrogonofe de carne, batata palha, salada de acelga e repolho, suco de fruta, goiaba

3º SEMANA

16/03 - 20/03

Segunda-feira: Arroz, feijão, iscas de filé acebolado, mandioca assada, salada de alface, beterraba e cenoura, suco de fruta, banana

Terça-feira: Arroz com brócolis, feijão, mexido caipira (ovos cozidos, frango desfiado, tomate e milho), salada de chicória, pepino e beterraba, suco de fruta, maçã

Quarta-feira: Espaguete ao sugo, quibe ao forno, salada de alface e repolho, suco de fruta, laranja

Quinta-feira: Arroz, feijão, sobrecoxa crocante, purê de abóbora, salada de chuchu e abobrinha, suco de fruta, melão

Sexta-feira: Arroz com lentilha, feijão, hambúrguer ao forno, salada de legumes (cenoura, chuchu e abobrinha), suco de fruta, geladinho de limão

4º SEMANA

23/03 - 27/03

Segunda-feira: Arroz à grega, feijão, bolinho de carne, salada de chicória e alface, suco de fruta, laranja

Terça-feira: Arroz, feijão, cubos de peixe ao forno com legumes, salada de alface e chicória, suco de fruta, melancia

Quarta-feira: Arroz com acelga, feijão, tiras de frango com milho e ervilha, salada de alface, tomate e cenoura, suco de fruta, manga

Quinta-feira: Espaguete alho e óleo, Moussaka, salada de escarola e cenoura, suco de fruta, maçã

Sexta-feira: Arroz, estrogonofe de frango, batata palha, salada de alface com beterraba, suco de fruta, mamão

5º SEMANA

30/03 - 03/04

Segunda-feira: Arroz, feijão, torta de carne com hortaliças, salada de alface, couve e acelga, suco de fruta, melão

Terça-feira: Arroz com cenoura, feijão branco, iscas de peixe à dorê, salada de almeirão e tomate, suco de fruta, goiaba

Quarta-feira: Arroz, feijão, carne refogada com ovos cozidos, vinagrete, suco de fruta, banana

Quinta-feira: Espaguete ao sugo, nuggets caseiro, salada de alface e cenoura, suco de fruta, maçã

Sexta-feira: Arroz, feijão, torta de carne com legumes, salada de escarola, pepino e beterraba, suco de fruta, geladinho de laranja com couve





1º SEMANA

02/03 - 06/03

Segunda-feira: suco de laranja com cenoura, tortinha de queijo com espinafre

Terça-feira: iogurte natural com aveia, biscoito polvilho, pera

Quarta-feira: suco de mix com quinoa, mini pizza Marguerita

Quinta-feira: leite achocolatado, bolo integral de laranja

Sexta-feira: suco de manga, torrada integral com requeijão

2º SEMANA

09/ - 13/03

Segunda-feira: limonada, bisnaguinha com cream cheese e cenoura ralada

Terça-feira: iogurte natural com geleia de uva, biscoito integral salgado

Quarta-feira: suco de laranja, pão francês com creme 3 queijos

Quinta-feira: leite com achocolatado, pão quentinho, mamão

Sexta-feira: suco de uva, bolo integral de cenoura e uva passa, queijo branco

3º SEMANA

16/03 - 20/03

Segunda-feira: vitamina de frutas, pão de queijo

Terça-feira: suco de maracujá com erva cidreira, bisnaguinha de cenoura e mandioquinha com mussarela

Quarta-feira: limonada, bolo integral de chocolate com nozes, maçã

Quinta-feira: leite achocolatado, torrada integral com geléia, banana

Sexta-feira: suco de abacaxi, torta de queijo com legumes

4º SEMANA

23/03 - 27/03

Segunda-feira: suco de laranja com beterraba, pão francês com cream cheese

Terça-feira: leite achocolatado, torrada queijo com ervas, mamão com quinoa

Quarta-feira: suco de laranja com maçã, bisnaguinha com requeijão

Quinta-feira: iogurte batido com banana e aveia, bolo de fubá

Sexta-feira: suco de mamão, lanchinho natural com mussarela e tomate

5º SEMANA

30/03 - 03/04

Segunda-feira: suco de laranja com cenoura, pão de forma integral com patê de ricota

Terça-feira: leite achocolatado, bolo integral de banana

Quarta-feira: iogurte batido, biscoito polvilho, goiaba

Quinta-feira: suco de maracujá, pipoca, rolinho de mussarela

Sexta-feira: suco mix, torrada com requeijão

