

Elaborado por: Nutricionista Carolini Gomes CRN3 50304 | Revisado por: Nutricionista Patrícia Rebouças CRN3 21825

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
31 de julho a 02 de agosto	Prato Principal		Frango à milanesa ●	Estrogonofe de carne ●	Frango assado	
	Guarnição 1		Creme de milho ●	Batata palha	Macarrão ao alho e óleo ●	
	Guarnição 2		Brócolis	Cenoura	Ervilha	
	Salada		Pepino	Rúcula	Vinagrete	
	Sobremesa		Banana	Paçoca	Salada de frutas	
	Suco		Uva	Maracujá	Tangerina	
	05 a 09 de agosto	Prato Principal	Carne moída	Churrasco	Carne assada	Meca grelhada
Guarnição 1		Nhoque ao sugo ●	Farofa na manteiga	Purê de batata ●	Farofa de banana ●	Couve-flor
Guarnição 2		Vagem	Pão de alho ●	Chuchu	Beterraba	Dueto
Salada		Milho	Vinagrete	Repolho	Soja vinagrete	Mix de folhas
Sobremesa		Maçã	Abacaxi assado	Torta de limão ●	Melancia	Spumone de morango ●
Suco		Uva	Acerola	Maracujá	Acerola	Abacaxi
12 a 16 de agosto		Prato Principal	Ovos mexidos	Yakissoba de carne	Chilli de carne	Carne seca desfiada
	Guarnição 1	Cenoura à Julienne	Macarrão ●	Burrito de frango	Purê de mandioquinha ●	Batata palito assada
	Guarnição 2	Brócolis	Legumes sortidos	Nachos	Ervilha	Ovo cozido
	Salada	Tabule	Agrião	Guacamole	Rúcula	Salada colorida
	Sobremesa	Manga	Goiabada	Churros de doce de leite ●	Melão	Bolo de chocolate ●
	Suco	Tangerina	Abacaxi	Acerola	Uva	Limão
	19 a 23 de agosto	Prato Principal	Kafta	Drumet	Bife à milanesa ●	Hambúrguer grelhado/costelinha ao molho barbecue
Guarnição 1		Beterraba	Batata bolinha	Creme de milho ●	Batata palito	Espinafre refogado ●
Guarnição 2		Abobrinha à milanesa	Vagem	Berinjela de forno	Mac and chesse ●	Couve-flor
Salada		Sunomono	Salada de macarrão ●	Feijão fradinho	Alface americana	Chuchu
Sobremesa		Doce de leite caseiro ●	Gelatina de uva	Tangerina	Brownie ●	Mousse de chocolate ●
Suco		Acerola	Maracujá	Limão	Abacaxi	Uva
26 a 30 de agosto		Prato Principal	Frango ao molho curry	Feijoada	Costelinha	Lasanha à bolonhesa
	Guarnição 1	Mandioquinha	Farofa ●	Bolinha de arroz	Crenoura à Juliene	Nuggets
	Guarnição 2	Repolho	Couve	Mandioca na manteiga	Brócolis ●	Seleta
	Salada	Salada colorida	Vinagrete	Grão de bico	Quiabo	Repolho roxo
	Sobremesa	Brigadeiro de colher	Laranja	Pavê ●	Salada de frutas	Palha italiana
	Suco	Maracujá	Limão	Abacaxi	Tangerina	Acerola

- ✓ O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- ✓ Composição das saladas – 03 itens diários para escolha (alface, tomate e mais uma opção).
- ✓ A opção do grelhado é oferecida diariamente.

Valores:
 EFII: R\$ 20,00

Todos os pratos acompanham:

