

Elaborado por: Nutricionista Kiyomi Nishimori Uno CRN3 2987 | 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		Filé de frango gratinado	Carne assada	Estrogonofe de frango	
	Guarnição 1		Vagem e cenoura	Brócolis	Batata palha	
	Guarnição 2		Berinjela	Feijão tropeiro	Agrião refogado	
	Salada		Tabule	Couve	Pepino	
	Sobremesa		Manga	Doce de leite	Melancia	
	Suco		Maracujá	Abacaxi	Acerola	
05 a 09 de agosto	Prato Principal	Isca de carne	Filé de frango à milanesa	Carne com brócolis	Feijoada	Isca de peixe a dorê
	Guarnição 1	Couve flor	Creme de milho	Yakissoba de frango	Farofa	Purê de batata
	Guarnição 2	Chuchu gratinado	Abobrinha	Harussame	Couve refogada	Repolho refogado
	Salada	Beterraba	Rabanete	Sunomono	Vinarete	Molho tártaro
	Sobremesa	Melão	Sagu com frutas	Banana caramelada	Abacaxi	Bolo de chocolate
	Suco	Uva	Tangerina	Abacaxi	Limão	Maracujá
12 a 16 de agosto	Prato Principal	Frango a pizzaiolo	Filé suíno	Meca grelhada	Bife à parmegiana	Drumet assado
	Guarnição 1	Polenta assada	Torta de brócolis	Farofa	Macarrão	Ervilha com cenoura
	Guarnição 2	Acelga	Escarola	Purê de abóbora	Piccola pizza	Kibe de beterraba
	Salada	Salada colorida	Tabule de couve flor	Vinagrete	Salada caprese	Repolho
	Sobremesa	Paçoca	Mamão	Laranja	Gelato al cioccolato	Salada de fruta
	Suco	Tangerina	Abacaxi	Acerola	Uva	Limão
19 a 23 de agosto	Prato Principal	Rocambolo de carne	Hambúrguer artesanal/ costelinha ao molho barbecue	Isca de frango a dorê	Frango recheado	Feijoada
	Guarnição 1	Espinafre	Batata palito assada	Batata doce	Purê de batata	Farofa
	Guarnição 2	Abobrinha	Mac 'n Cheese	Sufê de queijos	Vagem	Couve
	Salada	Mix de folhas	Alface americana	Salada de legumes	Agrião	Vinagrete
	Sobremesa	Tangerina	Brownie	Manga	Banana	Laranja
	Suco	Acerola	Limão	Maracujá	Tangerina	Uva
26 a 30 de agosto	Prato Principal	Frango ensopado	Picadinho de carne com batata	Cação milanesa	Picadinho de frango	Churrasco misto
	Guarnição 1	Cuscuz	Cenoura e brócolis	Farofa de banana	Torta de legumes	Farofa
	Guarnição 2	Abobrinha	Repolho roxo	Legumes na manteiga	Berinjela carbonara	Pão de alho
	Salada	Beterraba e rabanete	Alface americana e manga	Milho	Pepino	Salada de batata
	Sobremesa	Melancia	Goiabada	Salada de frutas	Abacaxi	Brigadeiro
	Suco	Maracujá	Uva	Tangerina	Acerola	Abacaxi

- ✓ 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.

**Valor:**  
EFI: R\$ 18,00

Todos os pratos acompanham:

