

Elaborado por Nutricionista Kiyomi Nishimori Uno - CRN3 2987 | Revisado por Nutricionista Patrícia Rebouças - CRN3 21825

| | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta | Sexta-feira |
|---------------------|-----------------|----------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| 02 a 06 de setembro | Prato Principal | Isca de frango crocante | Carne desfiada | Filé de frango recheado com queijo | Hamburguer de carne e costelinha barbecue | Isca de peixe |
| | Guarnição 1 | Legumes assados com casca | Mandioca | Ervilha | Batata palito | Farofa de banana |
| | Guarnição 2 | Abobrinha | Brócolis | Espinafre refogado | Mac 'n cheese | Purê de batata |
| | Salada | Rúcula e rabanete | Sunomono | Couve flor | Alface americana | Agrião |
| | Sobremesa | Melancia | Creme de abacate | Abacaxi | Brownie | Sorvete de creme |
| | Suco | Maracujá | Acerola | Tangerina | Abacaxi | Acerola |
| 09 a 13 de setembro | Prato Principal | Bife acebolado | Frango ensopado | Feijoada | Drumet empanado | Yakissoba de carne |
| | Guarnição 1 | Kibe de abóbora | Quiche de Palmito | Farofa | Batata sautê | Frango xadrez |
| | Guarnição 2 | Repolho refogado | Agrião refogado | Couve | Ervilha com cenoura | Harussame |
| | Salada | Brócolis | Rabanete | Vinagrete | Couve flor | Sunomono |
| | Sobremesa | Melão | Pêssego em caldas | Laranja | Gelatina de morango | Maçã caramelada |
| | Suco | Uva | Tangerina | Limão | Maracujá | Abacaxi |
| 16 a 20 de setembro | Prato Principal | Frango colorido | Porpetta | Filé de frango molho barbecue | Estrogonofe de carne | Filé suíno |
| | Guarnição 1 | Torta de brócolis e queijo | Macarrão | Legumes refogados | Batata palha | Farofa com couve |
| | Guarnição 2 | Acelga | Brusqueta (fatia de pão (com tomate e queijo) | Berinjela | Abobrinha | Batata doce |
| | Salada | Milho | Salada Caprese | Beterraba | Alface americana e manga | Repolho |
| | Sobremesa | Manga | Gelato alla fragola (Sorvete de morango) | Maçã com mel | Mousse chocolate | Salada de fruta |
| | Suco | Tangerina | Uva | Abacaxi | Acerola | Limão |
| 23 a 27 de setembro | Prato Principal | Carne moída | Estrogonofe de frango | Churrasco misto | Feijoada | Hamburguer de frango |
| | Guarnição 1 | Macarrão alho e óleo | Batata palha | Pão de alho | Farofa | Batata rústica |
| | Guarnição 2 | Cenoura e brócolis | Ervilha | Farofa | Couve | Creme de milho |
| | Salada | Mix de folhas e abacate | Agrião e rabanete | Salada de batata e ovo | Vinagrete | Chuchu e cenoura |
| | Sobremesa | Doce de leite | Melão | Brigadeiro | Laranja | Bolo de chocolate |
| | Suco | Acerola | Maracujá | Limão | Tanquerina | Uva |
| 30 de setembro | Prato Principal | Filé de frango à milanesa | | | | |
| | Guarnição 1 | Polenta assada | | | | |
| | Guarnição 2 | Brócolis | | | | |
| | Salada | Batata bolinha | | | | |
| | Sobremesa | Melancia | | | | |
| | Suco | Maracujá | | | | |

- ✓ 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:



arroz
(branco ou integral)



feijão



suco



sobremesa



fruta

