

01 a 02 de Setembro					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira (Mexicana)
Prato principal				Carne assada	Chilli
Guarnição 1				Batata corada	Quesadilla
Guarnição 2				Acelga	Nachos
Salada				Milho	Guacamole
Sobremesa				Melão	Flan
Suco				Acerola	Abacaxi
05 a 06 de Setembro					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Isca de frango à dorê	Yakissoba de carne			
Guarnição 1	Brócolis	Macarrão			
Guarnição 2	Cenoura Julienne	Mix de legumes	Feriado	Feriado	Atividades suspensas
Salada	Beterraba	Rúcula			
Sobremesa	Melancia	Manga			
Suco	Uva	Tangerina			
12 a 16 de Setembro					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira (Americano)	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Bife em tirinhas	Estrogonofe de frango	Mac and cheese	Sobrecoxa assada	Feijoada
Guarnição 1	Abóbora cabotiá com ervas	Batata palha	Batata palito	Polenta assada	Farofa
Guarnição 2	Agrião	Brócolis	Hambúguer	Couve-flor	Couve
Salada	Rabanete	Ervilha	Coleslaw	Feijão fradinho	Vinagrete
Sobremesa	Manga	Salada de fruta	Brownie	Melancia	Abacaxi
Suco	Abacaxi	Acerola	Tangerina	Uva	Limão
19 a 23 de Setembro					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira (Italiana)	Sexta-feira
Prato principal	Filé de frango à pizzaiolo	Isca de peixe	Filé mignon suíno	Carne moída	Drumet assado
Guarnição 1	Creme de espinafre	Cuscuz	Feijão tropeiro	Spaghetti (ao sugo ou molho branco)	Creme de milho
Guarnição 2	Batata doce	Repolho	Couve	Ravioli	Batata sauté
Salada	Rúcula	Grão de bico	Repolho roxo	Caprese	Abobrinha
Sobremesa	Maçã com mel	Laranja	Abacaxi	Sorvete de chocolate	Salada de fruta
Suco	Acerola	Abacaxi	Maracujá	Limão	Tangerina
26 a 30 de Setembro					
	Segunda-feira	Terça-feira (Oriental)	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal	Isca de carne acebolada	Yakissoba de frango	Estrogonofe de carne	Filé de frango a milanesa	Bife de panela
Guarnição 1	Couve-flor gratinada	Macarrão	Batata palha	Purê rosê	Mandioca
Guarnição 2	Berinjela caponata	Mix de legumes	Chuchu refogado	Brócolis	Cenoura
Salada	Agrião	Sunomono/ Harussame	Beterraba ralada	Macarrão parafuso	Soja
Sobremesa	Abacaxi	Banana caramelada	Melancia	Bolo de cenoura	Salada de fruta
Suco	Maracujá	Uva	Abacaxi	Tangerina	Acerola

Elaborado por: Kiyomi Nishimori - CRN3 2987
Revisado por: Júlia Diaz - CRN3 65120

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a safra e a sazonalidade dos alimentos.
- Os alimentos serão cozidos ou assados, não haverá fritura.
- O prato principal poderá ser trocado com solicitação antecipada à cantina e pode ocorrer da seguinte forma: opção de frango por bife grelhado, opção de carne ou peixe por frango grelhado.
- A salada será composta diariamente de alface, tomate e mais uma opção do dia.
- O suco será de polpa de fruta (abacaxi, acerola, maracujá, tangerina e uva) e suco natural de limão.
- A sobremesa terá como opção banana e maçã todos os dias.
- Diariamente será servido arroz branco e integral.

Todos os pratos acompanham:



Arroz Branco /
Arroz Integral



Feijão



Suco



Sobremesa



Fruta

Valores
EFI: R\$ 23,00
Adulto: R\$ 23,00

