

Semana 1	28-jul 2ª feira	29-jul 3ª feira	30-jul 4ª feira	31-jul 5ª feira	1-ago 6ª feira
	Sobrecoxa de frango assada Legumes refogados Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de peixe ao molho pesto Quibebe Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne ao molho ferrugem Aipim corado Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de frango grelhado Quiche de milho Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Rocambolo de carne moída recheado com queijo e presunto Purê de batata-doce Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 2	4-ago 2ª feira	5-ago 3ª feira	6-ago 4ª feira	7-ago 5ª feira	8-ago 6ª feira
	Filé peixe à milanesa Creme de espinafre Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Lasanha de frango Brócolis ao alho e óleo Abobrinha à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho (carne e linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de frango com alho-poró e bacon Cenoura sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Minicozido com legumes Pirão Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 3	11-ago 2ª feira	12-ago 3ª feira	13-ago 4ª feira	14-ago 5ª feira	15-ago 6ª feira
	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarronese Acelga e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	File de frango acebolados Sufilê de legumes Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne moída colorida (com cenoura, brócolis e pimentões verde, vermelho e amarelo) Berinjela à pizzaiolo Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango ensopado com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 4	18-ago 2ª feira	19-ago 3ª feira	20-ago 4ª feira	21-ago 5ª feira	22-ago 6ª feira
	Picadinho de carne Purê de inhame Salada de agrião, tomate e cebola roxa Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Moqueca de peixe (pimentão vermelho, pimentão verde, leite de coco, cebola, azeite) Farofa Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho shoyo Legumes sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Isca de carne ao molho de mostarda (com creme de cebola e champignon) Batata corada Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carrê acebolado Tutu à mineira (com farinha, couve, linguiça, bacon e ovos) Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
Semana 5	25-ago 2ª feira	26-ago 3ª feira	27-ago 4ª feira	28-ago 5ª feira	29-ago 6ª feira
	File de frango à milanesa Creme de milho Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Linguiça acebolada Purê de batata Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne de panela Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Frango à marguerita (filé de frango ao molho de tomate e manjeriçao) Batata-frita Feijão fradinho à campanha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Panqueca de carne moída Vagem e cenoura refogados Alface Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce