

**ALMOÇO – DEZEMBRO 2022**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ABOBRINHA RALADA	LAGARTO ASSADO	TORTA DE MILHO C/ BRÓCOLIS	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ABACAXI
02 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	MOQUECA DE PEIXE	ALMONDEGAS DE LENTILHA	PURÊ DE BATATAS	MELANCIA
05 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	FRANGO XADREZ	BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO	QUIBEBE	MAÇÃ
06 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BIFE DE PANELA AO SUGO	HAMBURGUER DE PTS	POLENTA CREMOSA	LARANJA
07 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	COPA LOMBO AO VINAGRETE	BERINJELA RECHEADA COM PASTA DE GRÃO DE BICO	VIRADO DE COUVE	MELANCIA
08 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHETE (REPOLHO, TOMATE E CEBOLA)	SASSAMI ACEBOLADO	LASANHA A BOLONHESA	CENOURA COM MILHO	MAMÃO
09 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	ISCAS DE CARNE AO MOLHO SHOYU	FEIJOADA VEGANA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	MAÇÃ
12 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	TABULE	FILÉ DE PEIXE	OMELETE DE LEGUMES	PURÊ DE BATATA	BANANA
13 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CUBOS DE FRANGO COM PIMENTÕES	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	REPOLHO REFOGADO	ABACAXI
14 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CENOURA RALADA	BIFE GRElhADO COM CHAMPIGNON	KIBE DE PTS	DUETO DE LEGUMES	MELÃO
15 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE MARACUJÁ	ESPETINHO VEGANO	CREME DE MILHO	LARANJA
16 - SEX	A GREGA (CENOURA E ERVILHAS)	CARIOCA	MIX DE FOLHAS (ALFACE, ACELGA E AGRIÃO)	LOMBO ASSADO A CALIFORNIA	ABOBRINHA RECHEADA COM LENTILHA	FAROFA RICA (BACON E LINGUIÇA) - VEGET. (SEPARADO)	MAÇÃ
19 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	MOQUECA DE PEIXE	TORTA DE ESPINAFRE	ACELGA REFOGADA	MELANCIA
20 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	SOBRECOXA ASSADA NA LARANJA	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ABACAXI
21 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	CENOURA RALADA	LAGARTO ASSADO	OMELETE DE LEGUMES	CREME DE MILHO	LARANJA
22 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE C/ ESCAROLA	ISCA DE FRANGO COM MILHO	PTS AO SHOYU	REPOLHO REFOGADO	MELÃO



**JANTAR – DEZEMBRO 2022**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
01 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BERINJELA	TOSCANA AO VINAGRETE	PTS COM CENOURA E ABOBRINHA	POLENTA CREMOSA	MELANCIA
02 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	BETERRABA RALADA	SASSAMI ACEBOLADO	GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE	BATATA PALHA	MELÃO
05 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	PEPINETE (PEPINO, CEBOLA E TOMATE)	FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ	PANQUECA DE LEGUMES	MANDIOCA NA SALSA	ABACAXI
06 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	CENOURA RALADA	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	OMELETE DE FORNO COM TOMATE	CREME DE MILHO	MAÇÃ
07 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	BIFE AO MOLHO ROTY	ESCONDIDINHO DE LEGUMES	REPOLHO REFOGADO	ABACAXI
08 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	TOSCANA AO VINAGRETE	PTS REFOGADA COM BRÓCOLIS	ABOBRINHA NA SALSA	BANANA
09 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	PEPINO	FRICASSÊ DE FRANGO	ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO	BATATA PALHA	MELÃO
12 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BETERRABA RALADA	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	KIBE DE PTS	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	LARANJA
13 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	ESCONDIDINHO DE CARNE	OMELETE DE ESPINAFRE	BATATA PALHA	MAMÃO
14 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHETE (REPOLHO, TOMATE E CEBOLA)	GOULASH	GRÃO DE BICO AO VINAGRETE QUENTE	ACELGA REFOGADA	MAÇÃ
15 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CARNE MOIDA COM MILHO E ERVILHA	ESCONDIDINHO DE PALMITO	CHUCHU COM ALECRIM	BANANA
16 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO BICOLOR	COXA E SOBRECOXA ASSADA AO M. MOSTARDA	KIBE DE FEIJÃO PRETO	POLENTA AO SUGO	MELÃO
19 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	PEPINO	FRICASSÊ DE FRANGO	RATATOUILE	VIRADO DE COUVE	MAMÃO
20 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	BETERRABA RALADA	STROGONOFF DE CARNE	PTS AO MOLHO VERMELHO	BATATA PALHA	MAÇÃ
21 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	MOQUECA DE PEIXE	FEIJÃO BRANCO AO VINAGRETE	ESCAROLA REFOGADA	MELANCIA
22 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	MIX DE FOLHAS	CARNE MOIDA A JARDINEIRA	BOLINHO DE ABOBORA	BERINJELA COM ALECRIM	ABACAXI

