



SEGUNDA-FEIRA 27/01/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Salada de soja com tomatinhos, uva e muçarela;
- ✓ Salada de rabanete, pepino e azeitona preta;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Bife acebolado;
- ✓ Frango ao molho de açafrão;
- ✓ Penne salteado com alho e ervas frescas;
- ✓ Cenoura e vagem salteados.

TERÇA-FEIRA 28/01/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Salada de feijão branco com calabresa e abacaxi grelhado;
- ✓ Salada salpicão de vegetais;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Filé de frango com tomatinhos e alcaparras salteados no azeite;
- ✓ Picadinho de carne;
- ✓ Batata (doce) assada com alecrim;
- ✓ Couve na manteiga.

QUARTA-FEIRA 29/01/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Salada de quinoa com tomatinhos assados;
- ✓ Vegetais no vapor (vagem e cenoura);
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho para salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Lagarto ao molho de champignon;
- ✓ Iscas de frango aceboladas;
- ✓ Refogado de repolho com molho de tomate;
- ✓ Beterraba assada.

QUINTA-FEIRA 30/01/2020

- ✓ Salada de folhas verdes;
- ✓ Salada trio de fios coloridos (cenoura, beterraba, couve);
- ✓ Salada de caprese (tomate, queijo e manjericão);
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Tutu de feijão cremoso;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Bife suíno acompanhada de molho agridoce artesanal;
- ✓ Rolê de coxas recheadas;
- ✓ Purê de batata;
- ✓ Milho refogado.

SEXTA-FEIRA 31/01/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Duo de beterraba e cenoura;
- ✓ Salada de massa;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Gratinado de peixe com banana da terra;
- ✓ Isca de carne com alcaparras e tomatinhos;

- ✓ Mandioquinha salteada na manteiga;
- ✓ Quiabo refogado.

SEGUNDA-FEIRA 03/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Salada de grão de bico com tomates assados e menta fresca;
- ✓ Salada de abacaxi grelhado, repolho roxo;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Cubos de carne suína a moda caipira;
- ✓ Frango salteado com palmito e molho de limão;
- ✓ Quiche a moda da casa;
- ✓ Kabotia refogada;
- ✓ Brócolis no azeite de alho.

TERÇA-FEIRA 04/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Tabule de quinoa e especiarias;
- ✓ Salada de batata doce assada;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Filé de coxa grelhados regados com molho de laranja;
- ✓ Bife de alcatra;
- ✓ Berinjela salteada com pimentões;
- ✓ Pamonha assada.

QUARTA-FEIRA 05/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Laranja a portuguesa;
- ✓ Vinagrete colorido;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;

- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijoada Tradicional;
- ✓ Bifes de frango acebolado;
- ✓ Massa ao pesto;
- ✓ Couve na manteiga;
- ✓ Farofa de banana com cebola.

QUINTA-FEIRA 06/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Salada lentilha com tomatinhos baby ao trio de pimentões;
- ✓ Marinada divertida com pepino, cenoura e rabanete a portuguesa;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Maminha assada no grosso;
- ✓ Strogonoff de filé de frango;
- ✓ Batata salteada na manteiga de ervas;
- ✓ Polenta cremosa.

SEXTA FEIRA 07/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Salada de Soja com cubos de cenoura e manjeriço;
- ✓ Salada de acelga, manga e uvas passas ao molho de iogurte;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Almondegas ao molho de tomate;
- ✓ Filé de peixe grelhado regado com molho de;
- ✓ Espaguete salteado no azeite e ervas frescas;
- ✓ Brócolis refogado.

SEGUNDA-FEIRA 10/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Salada de feijão com maçã assada e cenoura;
- ✓ Salada de beterraba cozida com tomate fresco;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Stroganoff de carne;
- ✓ Filé de frango a brasileira;
- ✓ Suflê de vegetais;
- ✓ Batata salteada com ervas;
- ✓ Couve flor refogada.

TERÇA-FEIRA 11/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Salada de grão de bico com tomatinhos e manjericão;
- ✓ Trio de fios coloridos (cenoura, beterraba, couve);
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão Preto com louro e especiarias;
- ✓ Fricassê de frango;
- ✓ Bifes de panela;
- ✓ Abobrinha na manteiga;
- ✓ Milho verde refogado.

QUARTA-FEIRA 12/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Mix de frutas;
- ✓ Salada de couve;
- ✓ Vinagrete colorido;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão tropeiro;
- ✓ Costelinha de porco;

- ✓ Canelone de frango com presunto e creme de milho;
- ✓ Cenoura salteada;
- ✓ Mandioca cozida.

QUINTA-FEIRA 13/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Salada de massa;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Vegetais no vapor;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Carne de panela;
- ✓ Picadinho de frango;
- ✓ Brócolis na manteiga;
- ✓ Purê de batata.

SEXTA-FEIRA 14/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Salada de feijão carioca ao vinagrete de manga;
- ✓ Salada de fios coloridos (cenoura, beterraba, couve);
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Filé de peixe salteado com alcaparras e champignon;
- ✓ Lasanha de carne;
- ✓ Purê de kabotiá com azeite de alecrim;
- ✓ Salteado de vagem com cenoura.

SEGUNDA-FEIRA 17/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Salada de vagem com cenoura;
- ✓ Salada de soja com tomatinho e rabanete marinado;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão de caldo;
- ✓ Frango com molho de açafrão;
- ✓ Escondidinho de carne seca;
- ✓ Tortinha de vegetais;
- ✓ Massa com molho de tomate e manjericão;
- ✓ Beterraba assada no aceto e ervas frescas.

TERÇA FEIRA 18/02/2020

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Salada de grãos com peito de peru e uvas passas;
- ✓ Salada de repolho com abacaxi grelhado;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Filé coxa grelhado com ervas de limão;
- ✓ Lombo suíno ao molho de mostarda;
- ✓ Abobora assada;
- ✓ Rondelle de queijo.

QUARTA-FEIRA 19/02/2020

- Salada de folhas verdes;
- Salada de massa;
- Seleção de frutas;
- Vinagrete colorido;
- Beterraba e cenoura cozidas;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Bife suíno acebolado;
- Lasanha de carne;

- Mandioca na manteiga;
- Farofinha de cebola;
- Couve na manteiga.

QUINTA-FEIRA 20/02/20

- ✓ Salada de verdes folhas;
- ✓ Tomate laminado;
- ✓ Seleção de frutas;
- ✓ Salada de grãos com tomatinhos, uva e muçarela;
- ✓ Salada de rabanete, pepino;
- ✓ Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- ✓ Arroz tradicional;
- ✓ Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- ✓ Feijão preto com louro e especiarias;
- ✓ Cupim assado;
- ✓ Filé de frango ao molho de maracujá;
- ✓ Massa ao molho de tomate;
- ✓ Milho verde refogado.

SEXTA-FEIRA 21/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Tomate laminado;
- Seleção de frutas;
- Salada de grãos;
- Salada vegetais;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão preto com louro e especiarias;
- Moqueca de peixe;
- Picadinho de carne acebolado;
- Suflê de vegetais com queijo;
- Batata doce salteada com manteiga e ervas fresca.

SEGUNDA-FEIRA 24/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Vinagrete;
- Salada de vegetais;
- Grãos com tomatinhos assados e hortelã;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Seleção de frutas;

- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão de caldo;
- Costela cozida;
- Empanadinho de frango;
- Couve flor salteada;
- Mandioca com ervas frescas.

TERÇA-FEIRA 25/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Vinagrete de abacaxi;
- Salada de ervilha com cogumelo e manjeriço;
- Salada de vegetais;
- Seleção de frutas;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão tropeiro light;
- Lombo recheado com cebola assado ao molho de alecrim;
- Rondelle de carne ao molho de tomate;
- Banana assada na manteiga;
- Inhame com molho de açafrão.

QUARTA-FEIRA 26/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Salada de vegetais no vapor regados com azeite e limão;
- Salada berinjela e pimentões coloridos;
- Seleção de frutas;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão preto com louro e especiarias;
- Rabada light com agrião;
- Bifes de frango acebolados;
- Batatas assadas;
- Creme de milho verde.

QUINTA-FEIRA 27/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Duo de beterraba e cenoura cozidas;
- Tomate laminado;

- Salada de massa com azeitona, palmito e frango;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Seleção de frutas;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão de caldo;
- Alcatra ao molho de cerveja preta;
- Coxas de frango assadas;
- Couve flor gratinada;
- Massa ao molho de tomate.

SEXTA-FEIRA 28/02/2020

- Salada de verdes folhas;
- Tomate laminado;
- Seleção de frutas;
- Salada de grãos;
- Salada vegetais;
- Acompanhamentos: mix funcional, azeite, molho pra salada;
- Arroz tradicional;
- Arroz integral salteado no azeite extra virgem;
- Feijão preto com louro e especiarias;
- Peixe grelhado;
- Estrogonofe de frango;
- Suflê de vegetais com queijo;
- Batata doce salteada com manteiga e ervas fresca.