

NOVEMBRO

Semana de 27/11 a 01/12

SEGUNDA
Salada: Alface lisa e roxa Seleta de Legumes Proteína: Filé de frango Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Batata assada Sobremesa: Maçã Suco: Caju
TERÇA
Salada: Alface americana e agrião Beterraba ralada Proteína: Bife Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Abóbora assada ao forno Sobremesa: Banana Suco: Laranjada
QUARTA
Salada: Waldorf Tomate em rodela Proteína: Frango assado / Peixe ao forno Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Legumes refogados Sobremesa: Melancia Suco: Limonada
QUINTA
Salada: Alface americana e Rúcula Repolho Roxo Proteína: Panqueca de carne Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Couve flor, Cenoura com ervas Sobremesa: Melão Suco: Morango
SEXTA
Salada: Mix de alface Abobrinha temperada Proteína: Filé de frango Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Couve flor, Macarrão parafuso na manteiga Sobremesa: Mix de frutas Suco: Uva

DEZEMBRO

Semana de 04/12 a 08/12

SEGUNDA
Salada: Alface lisa e roxa Tomate em rodela Proteína: Carne moída Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Purê de batata Sobremesa: Melão Suco: Manga
TERÇA
Salada: Alface americana e agrião Seleto de Legumes Proteína: Goulash de carne Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Macarrão com espinafre Sobremesa: Maçã Suco: Limonada
QUARTA
Salada: Acelga e alface lisa Sunomono Proteína: Empadão de frango Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Abobrinha recheada com ricota Sobremesa: Banana Suco: Melancia
QUINTA
Salada: Alface americana e Rúcula Beterraba cozida com salsa Proteína: Frango assado Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Couve flor, Brócolis, cenoura e batata Sobremesa: Abacaxi Suco: Uva
SEXTA
Salada: Caesar Cenoura ralada Proteína: Carne assada / Peixe Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Espinafre e /couve-flor ao alho Sobremesa: Mix de frutas Suco: Morango

DEZEMBRO*Semana de 11/12 a 15/12*

SEGUNDA
Salada: Alface lisa e roxa Beterraba ralada Proteína: Filé de frango Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Quiche de ricota com espinafre Sobremesa: Maçã Suco: Tangerina
TERÇA
Salada: Alface americana e agrião Cenoura ralada Proteína: Peixe ao forno / Isca de carne Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Quibebe Sobremesa: Melancia Suco: Manga
QUARTA
Salada: Acelga e alface lisa Tomate Meia Lua Proteína: Picadinho de frango Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Farofa de alho Sobremesa: Banana Suco: Laranjada
QUINTA
Salada: Alface americana e Rúcula Sunomono Proteína: Bife Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Cenoura com gergelim Sobremesa: Mamão Suco: Tangerina
SEXTA
Salada: Alface americana e Agrião Beterraba ralada Proteína: Frango refogado Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Batata Sauté Sobremesa: Maçã Suco: Uva

DEZEMBRO

Semana de 18/12 a 22/12

SEGUNDA
Salada: Alface lisa e roxa Seleta de Legumes Proteína: Estrogonofe de carne Acompanhamentos: Arroz, Feijão, Batatas assadas Sobremesa: Abacaxi Suco: Uva
TERÇA
QUARTA
QUINTA
SEXTA