

	Data	Dia	Alimento 1	Alimento 2	Bebida 1	Bebida 2	Bebida 3	Bebida 4	Bebida 5
Café da manhã 06:45h às 07:05h e 08:40h às 09:05h	1/11/2023	Quarta-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	2/11/2023	Quinta-feira							
	3/11/2023	Sexta-feira							
	6/11/2023	Segunda-feira	Pão amanteigado	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	7/11/2023	Terça-feira	Pão francês	Pão mandi	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Acerola
	8/11/2023	Quarta-feira	Pão de queijo	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	9/11/2023	Quinta-feira	Pão francês	Broa salgada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	10/11/2023	Sexta-feira	Pão francês	Rosca Caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	13/11/2023	Segunda-feira							Caju
	14/11/2023	Terça-feira	Pão francês	Rosca Trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	15/11/2023	Quarta-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	16/11/2023	Quinta-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	17/11/2023	Sexta-feira	Pão francês	Broa salgada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	20/11/2023	Segunda-feira	Pão amanteigado	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	21/11/2023	Terça-feira	Pão francês	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Acerola
	22/11/2023	Quarta-feira	Pão de queijo	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba
	23/11/2023	Quinta-feira	Pão francês	Pão doce	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Tamarindo
	24/11/2023	Sexta-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga
	27/11/2023	Segunda-feira	Pão francês	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Caju
	28/11/2023	Terça-feira	Pão integral	Rosca trançada	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Acerola
29/11/2023	Quarta-feira	Broa doce	Bolo	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Manga	
30/11/2023	Quinta-feira	Pão francês	Rosca caracol	Leite integral	Leite com achocolatado	Café sem açúcar	Café	Goiaba	

	Data	Dia	Prato Principal	Guarnição	Acompanhamento	Opção guarnição para vegetariano	Vegetariano	Salada	Sobrem.	Suco
Almoço 11:30h as 13:30h	1/11/2023	Quarta-feira	Cubo suíno ao molho barbecue	Mandioca Sauté	Arroz Branco Feijão de Caldo		Paqueta de proteína de soja	Couve, cenoura e repolho	Maça	Goiaba
	2/11/2023	Quinta-feira								
	3/11/2023	Sexta-feira								
	6/11/2023	Segunda-feira	Linguiça assada	Purê de abóbora cabotiá	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Lentilha com batata doce, cenoura e tomate	Mix de folhas (rúcula, repolho roxo e alface) com abacaxi	Laranja	Caju
	7/11/2023	Terça-feira	Coxa e sobrecoxa no molho de açafrão	Creme de milho	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Omelete de berinjela com tomate	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Melancia	Acerola
	8/11/2023	Quarta-feira	Isca de suína com tomate e cebola	Yakissoba vegetariano	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Abobrinha recheada de proteína de soja	Acelga, cenoura e pepino	Maça	Manga
	9/11/2023	Quinta-feira	Frango à pizaiole	Purê de batata	Arroz Branco Feijão de Caldo		Lentilha com cenoura	Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino, hotelá, pimentão) e mix de folhas (rúcula, agrião e alface roxa)	Banana	Tamarindo
	10/11/2023	Sexta-feira	Feijoada	Virado de couve	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Feijoada vegetariana	Repolho, tomate e alface	Laranja	Goiaba
	13/11/2023	Segunda-feira	Quibe	Sufê de chuchu	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Quibe com proteína de soja	Acelga, cenoura e pepino	Banana	Caju
	14/11/2023	Terça-feira	Coxa e sobrecoxa assada	Batata gratinada	Arroz Branco Feijão de Caldo		Antepasto de berinjela com lentilha	Alface/ Repolho com maça e maionese	Melancia	Goiaba
	15/11/2023	Quarta-feira	Bife de panela com cebola e pimentão	Farofa de abobrinha com ovo	Arroz Branco Feijão de Caldo		Sufê de espinafre	Rúcula com cenoura e alface roxa	Maça	Manga
	16/11/2023	Quinta-feira	Galinhada	Polenta com bacon	Arroz Branco e Feijão de Caldo	Polenta	Grão de bico com cebola e legumes	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Doce tablete	Tamarindo
	17/11/2023	Sexta-feira	Cubos suíno ao molho barbecue	Mandioca Cremosa	Arroz Branco Feijão de Caldo		Proteína de soja com tomate, batata e cebola	Couve, alface e laranja	Melancia	Goiaba
	20/11/2023	Segunda-feira	Carne moída no molho	Cenoura e chuchu sauté	Arroz Branco Feijão de Caldo		Torta de lentilha	Repolho e alface com laranja	Maça	Caju
	21/11/2023	Terça-feira	Fricassê de frango	Batata doce assada	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Tomate recheado com proteína de soja	Alface, pepino e cenoura	Laranja	Acerola
	22/11/2023	Quarta-feira	Arroz carreteiro	Espaguete ao molho sugo	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Antepasto de abobrinha com grão de bico	Couve, tomate e pepino	Banana	Goiaba
	23/11/2023	Quinta-feira	Frango no molho branco e bacon	Repolho com cenoura refogado	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Lentilha cremosa	Acelga e tomate. Beterraba cozida	Maça	Tamarindo
	24/11/2023	Sexta-feira	Feijoada	Virado de couve	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Feijoada vegetariana	Alface e macarrones (milho, cenoura, chuchu, ovo e macarrão)	Laranja	Manga
	27/11/2023	Segunda-feira	Escondidinho de carne moída (mandioca)	Espaguete de abobrinha	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Escondidinho de proteína de carne	Alface, tomate e pepino	Banana	Caju
	28/11/2023	Terça-feira	Moqueca de peixe	Batata doce a dorê	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Ovo mexido com cenoura, cebola e tomate	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Doce tablete	Acerola
29/11/2023	Quarta-feira	Bife bovino com molho de alho	Farofa de linguiça com banana	Arroz Branco e Feijão de Caldo	Farofa de banana	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Couve, alface e laranja	Melancia	Manga	
30/11/2023	Quinta-feira	Estrogonofe de frango	Batata inglesa assada	Arroz Branco e Feijão de Caldo		Panqueca de proteína de soja	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com cenoura	Laranja	Goiaba	

	Data	Dia	Prato Principal	Acompanhamento	Vegetariano	Salada	Sobrem.	Suco
Jantar 18:25h as 18:55h e 20:20h às 20:45h	1/11/2023	Quarta-feira	Cubo suíno ao molho barbecue	Arroz branco	Paqueta de proteína de soja	Couve, cenoura e repolho	Maça	Goiaba
	2/11/2023	Quinta-feira						
	3/11/2023	Sexta-feira						
	6/11/2023	Segunda-feira	Panelinha de linguiça	Arroz branco	Lentilha com batata doce, cenoura e tomate	Mix de folhas (rúcula, repolho roxo e alface) com abacaxi	Laranja	Caju
	7/11/2023	Terça-feira	Torta de frango	Arroz branco	Omelete de berinjela com tomate	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Melancia	Acerola
	8/11/2023	Quarta-feira	Isca de suína com tomate e cebola	Arroz branco	Abobrinha recheada de proteína de soja	Acelga, cenoura e pepino	Maça	Manga
	9/11/2023	Quinta-feira	Frango à pizaiolo	Arroz branco	Lentilha com batata e cenoura	Tabule (trigo para quibe, tomate, pepino, hotelã, pimentão) e mix de folhas (rúcula, agrião e alface roxa)	Banana	Tamarindo
	10/11/2023	Sexta-feira	Feijoada	Arroz branco	Feijoada vegetariana	Repolho, tomate e alface	Laranja	Goiaba
	13/11/2023	Segunda-feira	Quibe	Arroz branco	Quibe com proteína de soja	Acelga, cenoura e pepino	Banana	Caju
	14/11/2023	Terça-feira	Coxa e sobrecoxa assada	Arroz branco	Antepasto de berinjela com lentilha	Alface/ Repolho com maça e maionese	Melancia	Goiaba
	15/11/2023	Quarta-feira	Bife de panela com cebola e pimentão	Arroz branco	Sufilê de espinafre	Rúcula com cenoura e alface roxa	Maça	Manga
	16/11/2023	Quinta-feira	Galinhada	Arroz branco	Grão de bico com cebola e legumes	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Doce tablete	Tamarindo
	17/11/2023	Sexta-feira	Panelinha suína	Arroz branco	Proteína de soja com tomate, batata e cebola	Couve, alface e laranja	Melancia	Goiaba
	20/11/2023	Segunda-feira	Macarrão ao sugo com carne moída	Arroz branco	Torta de lentilha	Repolho e alface com laranja	Maça	Caju
	21/11/2023	Terça-feira	Fricassê de frango	Arroz branco	Tomate recheado com proteína de soja	Alface, pepino e cenoura	Laranja	Acerola
	22/11/2023	Quarta-feira	Arroz carreteiro	Arroz branco	Antepasto de abobrinha com grão de bico	Couve, tomate e pepino	Banana	Goiaba
	23/11/2023	Quinta-feira	Frango no molho branco e bacon	Arroz branco	Lentilha cremosa	Acelga e tomate. Beterraba cozida	Maça	Tamarindo
	24/11/2023	Sexta-feira	Feijoada	Arroz branco	Feijoada vegetariana	Alface e macarronese (milho, cenoura, chuchu, ovo e macarrão)	Laranja	Manga
	27/11/2023	Segunda-feira	Escondidinho de carne moída (mandioca)	Arroz branco	Escondidinho de proteína de carne	Alface, tomate e pepino	Banana	Caju
	28/11/2023	Terça-feira	Moqueca de peixe	Arroz branco	Ovo mexido com cenoura, cebola e tomate	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com beterraba ralada	Doce tablete	Acerola
29/11/2023	Quarta-feira	Arroz com carne bovina	Arroz branco	Macarrão com bolonhesa de lentilha	Couve, alface e laranja	Melancia	Manga	
30/11/2023	Quinta-feira	Estrogonofe de frango	Arroz branco	Torta de batata com proteína de soja	Mix de folhas (rúcula, agrião e alface) com cenoura	Laranja	Goiaba	