

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27.fev a 03.mar	SOPA	Creme de agrião e curgete	Sopa de grão com espinafres	Sopa de nabiça	Sopa juliana de legumes	Creme de lentilhas
	PRATO	Almôndegas de aves estufadas com legumes (curgete, alho francês, beringela, tomate, pimento vermelho) acompanhadas com arroz	Esparguete estufado com atum, cogumelos, ervilhas e cenouras	Peitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura, acompanhado de arroz de ervilhas	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) acompanhados de batata, feijão verde e cenoura cozida	Ovos mexidos acompanhados com esparguete
	VEGETARIANO	Malandrinho de arroz de feijão e cenoura com cubinhos de tofu	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Feijoada de legumes acompanhada com arroz	Estufado de seitan com legumes (tomate, cenoura, grão e curgete) e batata estufada	Legumes estufados (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, tomate e lentilhas) com massa fusili
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface frisada, cenoura e milho	Salada de tomate e milho	Salada de tomate e alface	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface e cenoura ralada
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com queijo leite simples Palitos de cenoura
06.mar a 10.mar	SOPA	Sopa de cenoura com couve coração	Creme de alho francês e cenoura	Sopa de feijão branco com couve portuguesa	Creme de feijão branco e couve coração	Sopa de agrião
	PRATO	Tranches de salmão no forno acompanhadas de arroz de legumes (cenoura,brócolos,curgete)	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Bacalhau fresco e batata no forno com brócolos, cenoura e couve flor cozidos	Bifes de peru de cebolada acompanhados de esparguete	Arroz malandrinho de peixe com couve lombarda, cenoura e coentros
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (brócolos, ervilhas, cenoura, curgete) no forno com tofu	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Estufado de lentilhas, batata doce, cenoura e couve	Hamburguer de lentilha grelhado com esparguete	Estufado de tofu com arroz de feijão e legumes (feijão, cenoura, tomate, couve, cebola)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface roxa e tomate	Salada de alface iceberg, tomate e cenoura	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	Salada de alface lisa, alface roxa e rucula	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época ou maçã assada (s/açúcar)	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola integral com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta
13.mar a 17.mar	SOPA	Sopa de couve lombarda, feijão encarnado e cenoura	Creme de legumes	Sopa de lentilhas com nabiças	Creme de espinafres	Sopa de feijão verde
	PRATO	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusili cor	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião	Ovos mexidos com atum e salsa picada acompanhados de esparguete estufado em ervilhas e cenoura	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas, acompanhados com feijão verde e cenoura	Cozido de frango com couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz
	VEGETARIANO	Bifes de seitan estufados com cogumelos, ervilhas e cenoura com massa fusili cor cozida	Arroz de feijão com cogumelos, ervilhas e cenoura	Esparguete vegetariano com cogumelos (tomate, feijão branco, ervilhas, cenoura, curgete)	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brócolos)	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) e couve lombarda com arroz
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa e tomate	Salada de tomate e cenoura ralada	Salada de alface frisada e tomate	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta
20.mar a 24.mar	SOPA	Creme de feijão encarnado	Sopa de espinafres e curgete	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Sopa de cenoura e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Arroz de pato	Medalhão de salmão com batata no forno acompanhado com legumes salteados	Perna de peru no forno acompanhada com macarrão estufado em tomate, cenoura, ervilhas e beringela	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo, acompanhado de couve e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Massada de tofu	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve lombarda) com feijão frade, cogumelos e quinoa	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Couscous vegetariano (com grão, tomate, curgete, cenoura)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface e tomate	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve lombarda)	Salada de alface, tomate e milho	Couve lombarda e cenoura cozida
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola integral com fiambre aves iogurte simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta
27.mar a 31.mar	SOPA	Sopa de couve lombarda e cenoura	Creme de brócolos	Sopa de feijão manteiga com nabiças	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de abóbora com juliana de legumes
	PRATO	Empadão de carne (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	Ovos mexidos com cogumelos acompanhados com massa fusili cor	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada	Frango assado no forno com limão acompanhado de esparguete cozido	Feijoada de pota acompanhada de arroz branco
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e batata doce	Seitan salteado com cogumelos e massa fusili cor	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e milho	Salada de tomate e milho	Salada de alface e tomate	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão fatia centeio com queijo iogurte natural Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
03.abr a 07.abr	SOPA	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de grão	Sopa de caldo verde	Creme de couve flor com coentros picados	Sopa de espinafres e lentilhas laranja
	PRATO	Filete de pescada em molho de tomate acompanhadas com arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsinha	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Lombinho de salmão no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado de couve flor, brócolos e ervilhas cozidas
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Feijão salteado com cenoura, abóbora e curgete com massa penne	Seitan no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado com couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate e alface	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de cenoura ralada e milho	Salada de alface frisada, tomate e cenoura	Couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola integral com queijo leite simples 1 peça fruta