

DATA	DIA	FOLHAS VERDES	TOMATE	BRÓCOLIS / COUVE FLOR	GRÃOS	DIVERSAS	TOPPING 1 - CENOURA / BETERRABA	TOPPING 2 - MILHO / ERVILHA	MOLHO 1	MOLHO 2	MOLHO 3	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO 1	FEIJÃO 2	GUARNIÇÃO	MASSA / RISOTTO / PURÊ	VEGETARIANO	PROTEÍNA 01	PROTEÍNA 02	PROTEÍNA 3 - OVO	SOBREMESA	SUCO 1	SUCO 2
1/out	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELA	VAGEM C/REPOLHO	LENTILHA C/CENOURA	PEPINO EM RODELAS	CENOURA FIOS	MILHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	VEGETAIS REFOGADOS	MASSA YAKISOBA	Lasanha de abobrinha	ISCA DE FRANGO GRELHADA	CARNE AO MOLHO FERRUGEM	OVO COZIDO	GELATINA	MANGA	Goiaba
2/out	SEX	MIX DE FOLHAS	TOMATE LUA	ABOBRINHA REFOGADA	TABULE	COLESLAW	BETERRABA CUBOS	ERVILHA	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	RATATOUILLE	FAROFA DE MANTEIGA	SUFLÊ DE CHUCHU	FRANGO ENSOPADO	QUIRE DE FORNO	OVO COZIDO	Melão	CAJU	FRUTAS
3/out	SÁB																							
4/out	DOM																							
5/out	SEG	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	CROUTONS	QUEIJO RALADO	CENOURA EM FIOS	BATATA PALHA	MILHO	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	SPAGHETTI NA MANTEIGA	PENNE NA MANTEIGA	MOLHO BRANCO	ISCA DE FRANGO GRELHADA	MOLHO BOLONHESA	OVO	MELÃO	GOIABA	UMBU
6/out	TER	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	QUIABO	FEIJÃO FRADINHO	Repolho fios	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO DE MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FAROFA DE BANANA DA TERRA	RISOTO DE PIZZA	JARDINEIRA VEGANA	LOMBO SUINO	BIFE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	OVO COZIDO	BANANA	MANGA	FRUTAS
7/out	QUA	ALFACE	TOMATE RODELAS	BRÓCOLIS	FEIJÃO BRANCO C/CENOURA	QUEIJO MUSSARELA	CEBOLA CARAMELIZADA	MOLHO ROSÉ	MAIONESE VERDE	MOSTARDA	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	BATATA RÚSTICA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	FRANGO ENSOPADO	CARNE DE HAMBURGUER	OVO COZIDO	PAÇOQUINHA	FRUTAS	ACEROLA
8/out	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE LUA	COUVE FOLHA REFOGADA	TABULE	REPOLHO REFOGADO	BETERRABA FIOS	ERVILHA	MOLHO DE ERVAS	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO	FEIJÃO PRETO	RATATOUILLE	FAROFA DE BANANA DA TERRA	FALAFEL	BIFE DE FRANGO GRELHADO	LASANHA DE CARNE	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	Goiaba
9/out	SEX	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	BERINJELA REFOGADA	VINAGRETE DE LENTILHA	CHUCHU REFOGADO	CENOURA CUBOS	Milho	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	PURÊ DE RAÍZES	RISOTO AO MOLHO QUATRO QUEIJOS	BOLINHO DE ARROZ	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	OMELETE DE CARNE	OVO COZIDO	LARANJA	CAJU	FRUTAS
10/out	SÁB																							
11/out	DOM																							
12/out	SEG																							
13/out	TER	MIX DE FOLHAS	TOMATE 1/4	BRÓCOLIS C/ CENOURA	Feijão fradinho	BATATA COZIDA	BETERRABA CUBOS	MILHO	MOLHO CAESAR	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	SPAGHETTI NA MANTEIGA	RATATOUILLE	LASANHA DE BERINJELA	LOMBO SUÍNO ACEBOLADO	RAGU DE CARNE	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	FRUTAS
14/out	QUA	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS	LENTILHA C/CENOURA	PEPINO EM RODELAS	CENOURA CUBOS	ERVILHA	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA (FEIJADADA)	Feijão Preto	FAROFA DE MANTEIGA	COUVE COM REPOLHO REFOGADO	ABOBRINHA GRELHADAS	BIFE DE FRANGO GRELHADO	FEIJADADA (CARNE)	OVO COZIDO	LARANJA	FRUTAS	ACEROLA
15/out	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	CROUTONS	GRÃO DE BICO COM CENOURA	SALADA CAESAR	Beterraba ralada	MILHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	MIX DE LEGUMES	RISOTO DE TOMATE	STROGNOFF DE GRÃO E BICO	TORTA DE TILÁPIA	BIFE DE CARNE AO MOLHO MADEIRA	OVO COZIDO	GELATINA	MANGA	Goiaba
16/out	SEX	MIX DE FOLHAS	Tomate Lua	CHUCHU REFOGADO	Vinagrete de feijão branco	CAPONATA DE BERINJELA	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO ROSÉ	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO TROPEIRO	Feijão Preto	PENNE NA MANTEIGA	PURÊ DE AIPIM	BERINJELA PARMEGIANA	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	JARDINEIRA DE CARNE	OVO COZIDO	Melão	CAJU	FRUTAS
17/out	SÁB																							
18/out	DOM																							
19/out	SEG	MIX DE FOLHAS	Tomate Lua	REPOLHO EM FIOS	LENTILHA	SALADA RUSSA	Beterraba ralada	MILHO	MOLHO MOSTARDA E MEL	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	FAROFA DE COUVE	PENNE NA MANTEIGA	MOLHO BRANCO	FRANGO ASSADO	JARDINEIRA DE CARNE	OVO COZIDO	MELÃO	GOIABA	UMBU
20/out	TER	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS	PEPINO RODELAS	BERINJELA EM CUBOS	MILHO	Ervilha	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	PIRÃO DE CARNE	RISOTO DE TOMATE	TOMATE RECHEADO	LOMBO SUINO	CARNE (COZIDO)	OVO COZIDO	MELANCIA	MANGA	FRUTAS
21/out	QUA	MIX DE FOLHAS	TOMATE RODELAS	SALADA REFOGADA	Feijão fradinho c/ vinagrete	SALADA DE QUIABO	BETERRABA CUBOS	MILHO	MOLHO TARTARO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	BATATINHA TEMPERADA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	BERINJELA CAPRESE	ALMONDEGAS	OVO COZIDO	BANANA	FRUTAS	ACEROLA	
22/out	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS	PEPINO CUBOS	ABOBRINHA CUBOS	CENOURA COZIDA CUBOS	Ervilha	MOLHO VINAGRETE	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO FRADINHO S/CAMARÃO	Feijão Preto	VATAPÁ	CARURU	FAROFA DE MANTEIGA	XIXIM DE GALINHA	BIFE DE CARNE GRELHADO ACEBOLADO	OVO COZIDO	NEGO BOM	MANGA	Goiaba
23/out	SEX	ALFACE	TOMATE RODELAS	COUVE FLOR	FEIJÃO BRANCO C/CENOURA	CAPONARTA DE BERINJELA	BETERRABA FIOS	MILHO	MOLHO ERVAS	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	MIX DE LEGUMES	FAROFA DE COUVE	BERINJELA CAPRESE	ESCONDIDINHO DE FRANGO	VACA ATOLADA	OVO COZIDO	LARANJA	CAJU	FRUTAS
24/out	SÁB																							
25/out	DOM																							
26/out	SEG	MIX DE FOLHAS	PICO DE GALLO	COLE SLAW	TORRADA	GUACAMOLE	BETERRABA CUBOS	Milho	MOLHO SOUR CREAM	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ MEXICANO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FAROFA DE MANTEIGA	SPAGHETTI ALHO E ÓLEO	TOMATE RECHEADO	LOMBO MEXICANO	MOLHO CHILI	OVO COZIDO	LARANJA	GOIABA	UMBU
27/out	TER	MIX DE FOLHAS	TOMATE CUBOS	BRÓCOLIS C/ CENOURA	FEIJÃO FRADINHO	Repolho fios	CENOURA FIOS	ERVILHA	MOLHO PESTO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	RATATOUILLE	PURÊ DE BATATA	JARDINEIRA VEGANA	FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA	STROGNOFF DE CARNE	OVO COZIDO	BANANA	MANGA	FRUTAS
28/out	QUA	ALFACE	TOMATE RODELAS	REPOLHO EM FIOS	FEIJÃO BRANCO C/CENOURA	QUEIJO MUSSARELA	CEBOLA CARAMELIZADA	MOLHO ROSÉ	MAIONESE VERDE	MOSTARDA	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	Feijão Preto	BATATA RÚSTICA	PENNE NA MANTEIGA	STROGNOFF DE GRÃO E BICO	PARMEGIANA DE FRANGO	CARNE DE HAMBURGUER	OVO COZIDO	MELANCIA	FRUTAS	ACEROLA
29/out	QUI	MIX DE FOLHAS	TOMATE 1/4	COUVE FLOR C/ CENOURA	TORRADA	SALADA RUSSA	BETERRABA CUBOS	Milho	MOLHO RANCH	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ MEXICANO	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	FAROFA DE CENOURA	RISOTO DE PIZZA	MOQUECA DE BANANA DA TERRA	FRICASSÉ DE SALMÃO	ISCA DE CARNE	OVO COZIDO	MELÃO	MANGA	Goiaba
30/out	SEX	MIX DE FOLHAS	TOMATE LUA	CHUCHU REFOGADO	FEIJÃO FRADINHO	CAPONATA DE BERINJELA	CENOURA COZIDA	ERVILHA	MOLHO PESTO	Azeite	VINAGRE	ARROZ BRANCO	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA	FEIJÃO PRETO	MIX DE LEGUMES	FAROFA DE CENOURA	ABOBRINHA GRELHADAS	FRANGO COZIDO	CARNE COM BATATAS AO FORNO	OVO COZIDO	GELATINA	CAJU	FRUTAS