

SEM GLÚTEN

## Lanche da Manhã

2 A 6 DE MARÇO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e sanduíche.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e bolo.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e pão de queijo.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e mini sanduíche.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e salgado.



## Almoço



Arroz, feijão, frango com molho, guisadinho com ovo, massa e cenoura na manteiga.

Arroz, feijão, frango na chapa, iscas de carne e polenta. Alface, tomate, pepino e frutas da estação.

Arroz, feijão, bife na chapa, frango com molho e purê de batatas. Mix de folhas, tomate com cebola, brócolis e frutas da estação.

Arroz, feijão, lentilha, frango assado, carne com molho e legumes. Alface, tomate, pepino e frutas da estação.

Arroz, feijão, rocambolo de carne e yakisoba. Alface, tomate, salada do chef e frutas da estação.



## Lanche da Tarde

Frutas variadas, bolachinha e iogurte.

Frutas variadas, salgado e suco.

Frutas variadas, biscoito e suco.

Frutas variadas, sanduíche e suco.

Frutas variadas, muffin e suco.

SEM GLÚTEN

## Lanche da Manhã

9 A 13 DE MARÇO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e sanduíche colorido.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e bolo.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e pizza.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e bolo.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas e bolacha sortida.



## Almoço



Arroz, feijão, frango com molho, iscas na chapa, massa carbonara, cenoura na manteiga e sobremesa.

Arroz, feijão, frango, assado, cubos com molho, polenta cremosa, couve flor gratinada e frutas da estação.

Arroz, feijão, frango com molho de queijo, cubos na chapa e jardineira de legumes. Alface, tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, frango com legumes, strogonoff e batata gratinada. Mix de folhas, tomate e legumes.

Arroz, feijão, lasanha de frango, bife na chapa, moranga caramelada e frutas da estação.



## Lanche da Tarde



Frutas variadas, salgado e suco.

Frutas variadas, biscoitinho e suco.

Frutas variadas, mini pão de queijo e suco.

Frutas variadas, salgado e suco.

Frutas variadas, mini pastel de forno e suco.

SEM GLÚTEN

## Lanche da Manhã

16 A 20 DE MARÇO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Café, achocolatado, leite, suco, bolacha sortida e salgado.

Café, achocolatado, leite, suco, bolacha sortida e massinha com requeijão.

Café, achocolatado, leite, suco, bolacha sortida e torta salgada.

Café, achocolatado, leite, suco, bolacha sortida e sanduiche com pasta de frango.

Café, achocolatado, leite, suco, bolacha sortida e bolo de chocolate.



## Almoço



Arroz, feijão, frango na chapa, cubos com molho, polenta e jardineira de legumes. Alface, tomate, beterraba. Maçã.

Arroz, feijão, lentilha, peixe assado, guisado com molho e batata souté. Alface, rúcula, tomate, pepino e frutas da estação.

Arroz, feijão, bife na chapa acebolado, frango com molho de tomate e espaguetti de legumes. Mix de folhas, tomate e frutas da estação.

Arroz, feijão, frango na chapa, iscas com molho e gratinado de batata. Alface, tomate, beterraba e frutas da estação.

Arroz, feijão, galinha escabelada, suflê e legumes salteados. Mix de folhas, tomate, cenoura ralada e frutas da estação.



## Lanche da Tarde



Frutas, sanduíche, massinha com pasta frango e suco.

Frutas, bolo de cenoura e suco.

Frutas, biscoito e suco.

Frutas, mini pães de queijo e suco.

Frutas salgado e suco.

SEM GLÚTEN

Lanche da Manhã

23 A 27 DE MARÇO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e sanduíche natural.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e bolo.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e massinha com requeijão.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e pizza.

Café, achocolatado, leite, suco, frutas, bolacha sortida e bolo.



Almoço



Arroz, feijão, cubos de carne com molho e polenta. Mix de folhas, tomate e frutas da estação.

Arroz, feijão, escondidinho de carne, frango na chapa e legumes salteados. Alface, tomate, rúcula, chuchu e frutas da estação.

Arroz, feijão, lentilha, bife na chapa, frango com milho e brócolis com cenoura. Mix de folhas, tomate, jardineira e salada de frutas.

Arroz, feijão, frango assado, omelete de presunto e queijo, espinafre com molho branco. Alface, rúcula, tomate, salada do chef e frutas da estação.

Arroz, feijão, stroganoff de carne, ovo cozido, moranga caramelizada e brócolis. Alface, tomate e cebola.



Lanche da Tarde



Frutas variadas, biscoitinho e suco.

Frutas variadas, sanduíche e suco.

Frutas variadas, muffin e suco.

Frutas variadas, salgado e suco.

Frutas variadas, biscoito e iogurte.

SEM GLÚTEN

Lanche da Manhã

30 E 31 DE MARÇO

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Café, achocolatado,  
leite, suco, frutas,  
bolacha sortida e pão  
de queijo.

Café, achocolatado,  
leite, suco, frutas,  
bolacha sortida e bolo.

ABRIL

ABRIL

ABRIL



Almoço



Arroz, feijão, cubos com  
molho, frango na chapa,  
legumes salteados e  
polenta. Alface, tomate,  
vagem e frutas  
da estação.

Arroz, feijão, lentilha,  
guisado com molho,  
massa e espaguetti de  
legumes. Alface, rúcula,  
tomate e frutas  
da estação.



Lanche da Tarde

Frutas variadas,  
salgado e suco.

Frutas variadas,  
sanduíche e suco.