

ALMOÇO JANEIRO - 2025

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
13 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO	ABOBRINHA	OVO MEXIDO		COUVE AO ALHO	LARANJA
14 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	CHUCHU	ISCA DE FRANGO AO VINAGRETE	PTS A VINAGRETE	BERINJELA NA MARGARINA	MAÇÃ
15 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CENOURETE	PEIXE ASSADO	HAMBURGUER DE F. PRETO	ABOBRINHA C/ MANJERICÃO	MELÃO
16 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	PEPINO	COPA LOMBO AO BARBECUE	KIBE DE GRÃO DE BICO	FAROFA COLORIDA	MELANCIA
17 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	CUBOS DE CARNE AO M. SUGO	BOLINHO DE SOJA	ESCAROLA AO ALHO	BANANA
20 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	FRICASSÊ DE PTS		ACELGA REFOGADA	MAÇÃ
21 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CEBOLA C/ ORÉGANO	CUBO DE CARNE AO M. INGLÊS	KIBE DE F. ERVILHA	REPOLHO ROXO C/ SALSÃO	LARANJA
22 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINETE	ISCA DE FRANGO AO M. DE MOSTARDA	BOLINHO DE F. FRADINHO	CHUCHU C/ HORTELÃ	MELANCIA
23 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO V.	BETERRABA	PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGUER DE LENTILHA	COUVE NA MARGARINA	MELÃO
24 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO	ABOBRINHA	FRANGO ACEBOLADO	SOJA ACEBOLADA	ABOBORA ASSADA	BANANA
27 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	CHARUTINHO DE FEIJÃO PRETO		CENOURA REFOGADA	MELÃO
28 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	ABOBRINHA	BIFE DE PANELA	HAMBURGUER LENTILHA	PURÊ DE BATATA	MAÇÃ
29 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	CENOURA	FRANGO DESFIADO C/ MILHO	KIBE DE ERVILHA	ACELGA REFOGADA	BANANA
30 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHUNETE	MOQUECA DE PEIXE	MOQUECA DE FEIJÃO FRADINHO	BETERRABA AO ALHO	LARANJA
31 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	PEPINO	ALMONDEGA DE CARNE	ALMONDEGA DE PTS	ABOBRINHA C/ SALSÃO	MELANCIA

JANTAR JANEIRO - 2025

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
13 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	STROGONOFF DE SOJA		CHUCHU GRATINADO	MELÃO
14 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHO	ABOBRINHA	CARNE AO M. SHOYO	BOLINHO DE GRÃO DE BICO	ABOBORA ASSADA	MELANCIA
15 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO	BETERRABA	FRANGO AO M. MOSTARDA	ERVILHA A VINAGRETE	CHUCHU C/ HORTELÃ	BANANA
16 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CHUCHUNETE	PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGUER DE F. FRADINHO	ACELGA REFOGADA	LARANJA
17 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	NHOQUE C/ FRANGO	KIBE DE LENTILHA	REPOLHO NA MARGARINA	MAÇÃ
20 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO	KIBE DE FEIJÃO PRETO C/ QUEIJO		ABOBRINHA A VINAGRETE	MELANCIA
21 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PERTO	REPOLHO	CENOURA	ISCA DE PEIXE AO M. DE LIMÃO	HAMBURGUER DE SOJA	COUVE AO ALHO	MELÃO
22 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	BETERRABA	BIFE DE PANELA	KIBE DE ERVILHA	BERINJELA C/ SALSÃO	BANANA
23 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINETE	CUBOS DE FRANGO AO M. SHOYO	BOLINHO DE PTS	ESCAROLA REFOGADA	MAÇÃ
24 -SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	RUCULA	CHUCHU	STROGONOFF DE CARNE	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	BATATA SAUTE	LARANJA
27 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CEBOLA C/ ORÉGANO	MOQUECA DE FEIJÃO FRADINHO		ABOBORA NA MARGARINA	LARANJA
28 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	FRANGO ACEBOLADO	BOLINHO DE F. PRETO	SUFLÊ DE CHUCHU	MELANCIA
29 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	PEPINETE	CUBOS DE CARNE AO M. INGLÊS	PTS AO M. MADEIRA C/ CHAMPIGNON	COUVE REFOGADA	MAÇÃ
30 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	ISCA DE FRANGO AO M. MADEIRA C/ CHAMPIGNON	SOJA AO M. INGLÊS	CENOURA REFOGADA	BANANA
31 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	CENOURA	PEIXE ASSADO	HAMBURGUER DE ERVILHA	BERINJELA C/ MANJERICÃO	MELÃO