

**ALMOÇO DEZEMBRO – 2024**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
2 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	CENOURA	KIBE DE FORNO DE PTS		CHUCHU C/ ALECRIM	MAÇÃ
3 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	PEPINO	ISCA DE FRANGO AO M. SHOYO	HAMBURGUER DE SOJA	ACELGA REFOGADA	MELANCIA
4 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	PEIXE ASSADO	BOLINHO DE LENTILHA	CAPONATA DE BERINJELA	LARANJA
5 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHETE	ABOBRINHA	COPA LOMBO AO M. DE LIMÃO	FEIJÃO FRADINHO ACEBOLADO	ABOBORA NA MANTEIGA	BANANA
6 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	CEBOLA C/ ORÉGANO	CARNE MOÍDA AO SUGO	KIBE DE ERVILHA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	MELÃO
9 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	AGRIÃO	CHUCHU	OVO MEXIDO		CENOURA AO ALHO	LARANJA
10 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALMEIRÃO	BETERRABA	CUBOS DE PANELA	HAMBURGUER DE FEIJÃO FRADINHO	COUVE REFOGADA	MELÃO
11 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	ABOBRINETE	FRANGO ACEBOLADO	KIBE DE PTS	SUFLÊ DE CHUCHU	BANANA
12 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO	ISCA DE PEIXE AO M. DE LIMÃO	BNOLINHO DE ERVILHA	ACELGA C/ ALECRIM	MELANCIA
13 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	CENOURA	NHOQUE DE CARNE	SOJA A VINAGRETE	BERINJELA C/ SALSÃO	MAÇÃ
16 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ESCAROLA	PEPINO	STROGONOFF DE SOJA		CENOURA SAUTE	MELANCIA
17 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINHA	PEIXE NO FUBÁ	HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	REPOLHO ROXO C/ SALSÃO	LARANJA
18 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	BIFE CARNE C/ CEBOLA E PIMENTÃO	BOLINHOD DE F. PRETO	ABOBORA C/ HORTELÃ	MAÇÃ
19 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	CEBOLA C/ ORÉGANO	CUBOS DE FRANGO A VINAGRETE	KIBE DE ERVILHA	ESCAROLA AO ALHO	MELÃO
20 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	CENOURETE	PERNIL AO M. BARBECUE	FEIJÃO FRADINHO A VINAGRETE	FAROFA COLORIDA	BANANA

**JANTAR DEZEMBRO – 2024**

DATA	ARROZ	FEIJÃO	SALADA 1	SALADA 2	PRATO PRINCIPAL	PRATO VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA
2 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	ABOBRINETE	OVO COZIDO C/ AZEITE E ORÉGANO		BERINJELA C/ SALSÃO	LARANJA
3 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	BETERRABA	PEIXE A PORTUGUESA	KIBE DE F. FRADINHO	COUVE AO ALHO	MELÃO
4 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	FRANGO ACEBOLADO	SOJA ACEBOLADA	ABOBRINHA C/ ALECRIM	BANANA
5 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ALFACE	CHUCHU C/ TOMATE	ISCA DE CARNE AO M. MADEIRA	HAMBURGUER DE LENTILHA	CENOURA COZIDA	MAÇÃ
6 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO ROXO	PEPINO	CUBO DE FRANGO AO M. MOSTARDA	PTS AO M. MOSTARDA	ESCAROLA REFOGADO	MELANCIA
9 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	BETERRABA	PANQUECA DE PTS		CREME DE MILHO	MELÃO
10 - TER	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	ACELGA	CEBOLA C/ ORÉGANO	STROGONOFF DE FRANGO	STROGONOFF DE GRÃO DE BICO	ABOBORA ASSADA	MELANCIA
11 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	ISCA DE CARNE A VINAGRETE	BOLINHO DE FEIJÃO PRETO	ACELGA REFOGADAS	MAÇÃ
12 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	ABOBRINHA R.	CUBO DE FRANGO AO M. MADEIRA	HAMBURGUER DE SOJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	LARANJA
13 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	REPOLHO	PEPINETE	PEIXE ASSADO	KIBE DE ERVILHA	ESCAROLA REFOGADA	BANANA
16 - SEG	BRANCO / INTEGRAL	PRETO	REPOLHETE	CEBOLA C/ ORÉGANO	KIBE DE FORNO DE FEIJÃO FRADINHO		ACELGA AO ALHO	LARANJA
17 - TER	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALFACE	PEPINO	COXA E SOBRECOXA	BOLINHO DE ERVILHA	PURÊ DE BATATA	MELANCIA
18 - QUA	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ESCAROLA	CENOURA	MOQUECA DE PEIXE	MOQUECA DE PTS	BETERRABA C/ SALSÃO	MELÃO
19 - QUI	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ACELGA	BETERRABA	CARNE MOÍDA	SOJA A VINAGRETE	CAPONATA DE BERINJELA	BANANA
20 - SEX	BRANCO / INTEGRAL	CARIOCA	ALMEIRÃO	ABOBRINHA	FRANGO DESFIADO C/ MILHO	HAMBURGUER DE F. PRETO	COUVE REFOGADA	MAÇÃ