

OVOLACTOVEGETARIANO

CARDÁPIO

SETEMBRO

DATA	SEGUNDA DIA 02/09	TERÇA DIA 03/09	QUARTA DIA 04/09	QUINTA DIA 05/09	SEXTA DIA 06/09	DATA	SEGUNDA DIA 09/09	TERÇA DIA 10/09	QUARTA DIA 11/09	QUINTA DIA 12/09	SEXTA DIA 13/09
LANCHE DA MANHÃ	Pão australiano c/ manteiga Chá/Fruta	Massinha c/ requeijão Iogurte/Fruta	Pão de cenoura c/ manteiga Suco/Fruta	Pão francês c/ requeijão Chá/Fruta	Pão australiano c/ queijo Leite c/ cacau Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão de beterraba c/ manteiga Chá/ Fruta	Pão c/ requeijão Suco/Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Suco/ Fruta	Pão francês c/ requeijão Chá/ Fruta	Massinha c/ creme c/ manteiga Suco/ Fruta
ALMOÇO	Arroz Feijão Nhoque Ovo Salada de acelga Fruta	Arroz/Feijão Ovo Seleta de legumes Salada de alface Fruta	Arroz Lentilha Farofa de couve Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Massa Batata doce Ovo Pepino Fruta	Arroz/ Feijão Batata rústica Ovo Salada de repolho roxo Fruta	ALMOÇO	Arroz Feijão Nhoque Ovo Salada de alface Fruta	Arroz/ Feijão Beterraba cozida Ovo Salada de repolho verde Fruta	Arroz Feijão Ovo Batata palha Salada de acelga Fruta	Arroz Feijão Aipim Ovo Cenoura ralada Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Beterraba ralada Fruta
LANCHE DA TARDE	Bolo de coco Suco/Fruta	Waffle c/ geleia Suco/Fruta	Pão australiano c/ requeijão Suco / Fruta	Pão com requeijão Suco Fruta	Biscoito Suco Salada de frutas	LANCHE DA TARDE	Pão australiano c/ requeijão Suco/Fruta	Bolo formigueiro Suco/ Fruta	Massinha c/ farofa Iogurte/Fruta	Waffle Iogurte Salada de frutas	Biscoito Suco Fruta

DATA	SEGUNDA DIA 16/09	TERÇA DIA 17/09	QUARTA DIA 18/09	QUINTA DIA 19/09	DATA	SEGUNDA DIA 23/09	TERÇA DIA 24/09	QUARTA DIA 25/09	QUINTA DIA 26/09	SEXTA DIA 27/09	DATA	SEGUNDA DIA 30/09
LANCHE DA MANHÃ	Pão de cenoura c/ requeijão Chá / Fruta	Pão de beterraba c/ manteiga Suco / Fruta	Pão francês c/ requeijão Leite c/ cacau Fruta	Pão francês c/ Queijo Chá/Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão francês c/ queijo Leite com cacau/ Fruta	Pão c/ requeijão Suco/Fruta	Pão australiano c/ queijo Suco/Fruta	Massinha c/ geleia Chá Fruta	Pão de cenoura c/ queijo Suco/ Fruta	LANCHE DA MANHÃ	Pão c/ requeijão Suco/Fruta
ALMOÇO	Arroz/Feijão Purê de batata Ovo Salada de rúcula Fruta	Arroz Lentilha Massa Ovo Beterraba ralada Fruta	Arroz Feijão Ovo Moranga Salada de alface Fruta	Arroz Feijão Ovo Farofa Tomate Fruta	ALMOÇO	Arroz integral Feijão Batata "frita" Ovo Cenoura ralada Fruta	Arroz Feijão Massa Ovo Pepino Fruta	Arroz/Feijão Massa Farofa de cenoura Ovo Tomate Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Ovo Salada de repolho roxo Fruta	Arroz Lentilha Moranga c/ milho Ovo Brócolis Fruta	ALMOÇO	Arroz Feijão Farofa de couve Ovo Tomate Fruta
LANCHE DA TARDE	Croissant de chocolate Suco/Fruta	Massinha c/ farofa Leite c/ cacau Fruta	Bolo de coco Iogurte/Fruta	Biscoito Suco Salada de frutas	LANCHE DA TARDE	Biscoito Suco Fruta	Pãozinho Suco Salada de frutas	Bolo de chocolate Suco Fruta	Croissant de queijo Suco Fruta	Massinha c/ manteiga Suco Fruta	LANCHE DA TARDE	Bolo de laranja Suco/Fruta

*Cardápio sujeito a alterações.

OBSERVAÇÕES:

- Para intolerantes à lactose, será oferecido suco ao invés de leite/iogurte.