

Dia	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
TERÇA 15/10	Suco de caju com abacaxi Bolo de amora Mamão picado	Arroz integral com brócolis Feijão jalo Bife à role Cenoura na salsa Rúcula, alface crespa e tomate cereja Kiwi	Água saborizada Pão integral caseiro com pate de azeitona Pêssego
QUARTA 16/10	Suco de acerola com melão Pão integral caseiro com pate de azeitona Pêssego	Arroz integral Feijão preto Carne de panela Couve refogada Rúcula, alface crespa e pepino Laranja	Suco de cacau Batata bolinha com alecrim Melancia na casca
QUINTA 17/10	Suco de uva integral Cookie de banana Uva	Macarrão integral com legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e acelga) Sobrecoxa ao molho Berinjela refogada Rúcula, alface crespa e cenoura ralada Tangerina	Suco de uva integral Bolo de fubá com erva-doce Bolinho de batata doce com frango desfiado (aula de culinária) Banana
SEXTA 18/10	Suco de laranja com morango Batata bolinha com alecrim Bolinho de batata doce com frango desfiado (aula de culinária) Salada de frutas	Arroz integral Feijão carioca Filé de peixe crocante Pure de espinafre Alface crespa, alface roxa e berinjela cozida Abacaxi	Água de coco Cookie de banana Salada de frutas