## Cardápio Bem Nutrir – Almoço JUNHO 2025

Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Filé ao molho madeiro e frango crocante.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brocolis, feljão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.  Proteínas — Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e sufiê de legumes.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas — Espetinho de came de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos — Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve fior gratinada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas — Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brocolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e roquete de batata.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brocolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.	DATA	
Proteínas – Filé ao molho madeiro e frango crocante.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.  Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Segunda-Feira  9706/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa ecroquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa ecroquete de batata.  Proteín	DAIA	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, penino e legumes cozidos
Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.  Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e sufiê de legumes.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.		With de formate, cessola, ceriodra falada, pepino e legames cozidos.
Terça-Feira 03/06/2025  Terça-Feira 03/06/2025  Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, puré de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Quarta-Feira 04/06/2025  Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Sexta-Feira 06/06/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de baxon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.	_	Proteínas — Filé ao molho madeiro e frango crocante.
Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada caesar, sunomono de pepino.  Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e sufiê de legumes.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos – Arroz carioca, feljão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feljão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feljão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feljão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		
Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.		
Proteínas — Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas — Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos — Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas — Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Sexta-Feira 06/06/2025  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.	<u>~</u>	pepino.
tomate, farofa, vinagrete e sufiê de legumes.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas — Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos — Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas — Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Creme de galinha e isca de carne com legumes	, ,	Proteínas – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.
Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.  Proteínas — Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco  Acompanhamentos — Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas — Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Creme de galinha e isca de carne com legumes		Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de
Quarta-Feira 04/06/2025  Proteínas – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado. Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Segunda-Feira 09/06/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.		tomate, farofa, vinagrete e suflê de legumes.
Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.		Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.
Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Proteínas — Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco
Quinta-Feira O5/06/2025  Quinta-Feira O5/06/2025  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura ralada, pepino, couve refogada.  Sexta-Feira O6/06/2025  Sexta-Feira O6/06/2025  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Creme de galinha e isca de carne com legumes	0 17 007 2023	Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete,
Quinta-Feira 05/06/2025  Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		farofa e Couve flor gratinada.
Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, couve refogada.
Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijao preto, pirao, macarrao parafuso, molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.  Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Proteínas – Cozido e cubos de frango acebolado.
Sexta-Feira 06/06/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Segunda-Feira 09/06/2025  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Terça-Feira 10/06/2025  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes	05/06/2025	Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, pirão, macarrão parafuso,
Proteínas — Estrogonofe de carne e frango à milanesa.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas — Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos — Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas — Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos — Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas — Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas — Creme de galinha e isca de carne com legumes		molho de tomate, farofa e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.
Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Segunda-Feira 09/06/2025  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho, molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, berinjela em rodelas empanadas.
Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Segunda-Feira 09/06/2025  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Proteínas – Estrogonofe de carne e frango à milanesa.
vinagrete, farofa de bacon e batata palito assada.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes	06/06/2025	Acompanhamentos — Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate.
Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Terça-Feira 10/06/2025  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		
Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.  Acompanhamentos – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão mulatinho, macarrão ninho,molho de tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes	Comunida Foins	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.
tomate, farofa e croquete de batata.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes	_	Proteínas – Isca de peixe empanado e frango xadrez.
Terça-Feira 10/06/2025  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		
Terça-Feira 10/06/2025  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		·
10/06/2025  Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.  Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espeguete, molho de tomate, farofa crocante e pastelão.  Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes	<u> </u>	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.
Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		Proteínas – Lombo ao molho madeira e isca de frango.
Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.  Quarta-Feira  Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes		
Quarta-Feira <b>Proteínas</b> – Creme de galinha e isca de carne com legumes		tomate, farofa crocante e pastelão.
Quarta-Feira <b>Proteínas</b> – Creme de galinha e isca de carne com legumes		
roteinas ciente de gamma e isea de carne com regames		Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.
11/00/2023	Quarta-Feira 11/06/2025	Proteínas – Creme de galinha e isca de carne com legumes

Acompanhamentos – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate

vinagrete, farofa de cenoura e quiche de alho poró.

Quinta-Feira 12/06/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e aborinha refogada.  Proteínas – Sobrecoxa de frango e isca de carne ao molho madeira
	Acompanhamentos — Arroz carioca, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata.
Sexta-Feira 13/06/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, cenoura e tomate recheada.  Proteínas – Frango no molho de queijo e bife assado.
	Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e salpicão.
Segunda-Feira	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.
16/06/2025	Proteínas – Nuggets de frango caseiro e tiras de carne.
	Acompanhamentos – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.
	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, mix de repolho colorido.
Terça-Feira	Proteínas – Isca de peixe crocante e strogonoffe de de frango
17/06/2025	Acompanhamentos – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho à bolonhesa,
	vinagrete, farofa e batata palito assada.
	ALMOÇO JUNINO
Quarta-Feira	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.
18/06/2025	Proteínas – Espetinho misto (frango e carne) e creme de galinha.
	Acompanhamentos – Arroz branco, arroz piamontese feijão tropeiro, macarrão, molho de tomate e
	farofa dourada, vinagrete e milho cozido.
Quinta-Feira 19/06/2025	FERIADO – CORPUS CHRISTI
Courte Foire	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e acelga oriental.
Sexta-Feira 20/06/2025	<b>Proteínas</b> – Carne chop suey e espetinho de frango.
	Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, macarrão, molho de tomate, farofa, purê de
	macaxeira e batata recheada.
Segunda-Feira 23/06/2025	FERIADO- SÃO JOÃO
Terça-Feira 24/06/2025	FERIADO- SÃO JOÃO
Quarta-Feira 25/06/2025	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.
	Proteínas — Frango grelhado e tiras de carne ao molho barbecue.
	Acompanhamentos – Arroz branco, feijão mulatinho, espaguete , molho de tomate, farofa e
	torta salgada.

	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e batata rústica.
Quinta-Feira 26/06/2025	Proteínas- Carne moída nutritiva e frango empanado.
	Acompanhamentos – Arroz branco, arroz à grega, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e panquecas.
	Saladas – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salada caesar.
Sexta-Feira 27/06/2025	Proteínas — Parmegiana de carne e frango à rolê.
	Acompanhamentos – Arroz branco, feijão preto, macarrão, molho de tomate, farofa e batata cremosa de atum.