



01/06 **Saladas** - Couve-flor c/ tomates, mix de alfaces, repolho c/ cenoura, legumes no vapor, brócolis, pepino, tomates.
Proteínas - Bifinho c/ ervilhas, galinha da vovó, franguinho desfiado, rocambole de frango.
Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão preto, farofinha, espaguete c/ molho de tomate, purê de batata.

02/06 **Saladas** - Cenoura c/ batatas, salada verde, pepino, beterraba e cenoura raladas, acelga c/ abacaxi, milho.
Proteínas - Franguinho em cubos c/ batatas, bife de molho, carne moída c/ batatas, panquecas de frango.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão carioca, espaguete c/ ovos, farofa crocante, purê de batata-doce.

03/06 **Saladas** - Salada crua, salada tropical, milho e ervilhas frescas, tomates, pepino, legumes cozido.
Proteínas - Frango a jardineira, bife empanado de forno, frango desfiado c/ milho, lasanha.
Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão preto, farofa c/ bacon, espaguete ao sugo, batatas sauté.

04/06 FERIADO CORPUS CHRISTI

05/06 **Saladas** - Mix de alfaces, salada de repolho, legumes cozido, beterraba, pepino, milho, tomates.
Proteínas - Isca de carne ao molho madeira, franguinho c/ batatas, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão mulatinho, farofinha refogada, chips de batata-doce, espaguete c/ ovos.

08/06 **Saladas** - Cenoura c/ manga, mix de folhas, legumes cozido, vagem refogada, pepino, milho, tomates.
Proteínas - Frango empanado c/ cebolinho, bife ao molho c/ ervilhas, franguinho desfiado, panquecas de carne.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e ovos, feijão preto, espaguete refogado, farofa c/ ovos, purê de batata.

09/06 **Saladas** - Salada verão, legumes no vapor, salada de alfaces, cenoura, pepino, tomates.
Proteínas - Lasanha à bolonhesa, frango acebolado, almôndegas, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz integral c/ cenoura, feijão mulatinho, farofa, espaguete c/ molho de tomate, suflê de queijo.

10/06 **Saladas** - Seleta de legumes, salpicão, salada mista, pepino, tomates, repolho c/ cenoura, milho.
Proteínas - Franguinho à milanesa, lombo ao molho c/ batatas, carne moída, rocambole de frango.
Acompanhamentos - Arroz c/ couve, feijão preto, espaguete com tomate e manjeriço, farofa refogada, purê de macaxeira.

11/06 **Saladas** - Salada mista, cenoura ralada, salada de batata c/ ovos, mix de repolhos, vagem refogada, tomates, pepino.
Proteínas - Bife à parmegiana, frango em cubos c/ batatas, panquecas de frango, franguinho desfiado.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e milho, feijão carioca, espaguete na manteiga, purê de batatas, farofinha.

12/06 **Saladas** - Cenoura c/ manga, legumes do cozido, cenoura ralada, mix de alfaces, pepino, tomates, milho.
Proteínas - Cozido de carne, frango crocante.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão carioca, farofinha, espaguete refogado, pirão.

15/06 **Saladas** - Salada agreste, mix de alfaces c/ azeitonas, legumes em tirinhas, abobrinha refogada, pepino, tomates.
Proteínas - Guisadinho de carne c/ batatas, franguinho assado, panquecas de carne, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão preto, farofa c/ ovos, espaguete c/ tomates e manjeriço, purê de batatas.

16/06 **Saladas** - Salada tropical, mix de folhas verdes, salada de grão de bico, legumes, milho e ervilhas, tomates.
Proteínas - Frango ao molho oriental, bife à milanesa, lasanha à bolonhesa.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão carioca, farofinha, espaguete na manteiga, batatas gratinadas.

17/06 **Saladas** - Brócolis c/ folhas verdes, repolho c/ cenoura, seleta de legumes, beterraba cozida, ovos cozidos, tomates, pepino.
Proteínas - Bife à portuguesa, frango na chapa, canelone de carne, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e passas, feijão preto, farofa de bacon, espaguete c/ molho de tomate, purê de batatas.

18/06 **Saladas** - Mix de folhas c/ azeitonas, cenoura c/ vagem, salada verão, legumes, tomates, pepino, milho.
Proteínas - Carne assada c/ batatas, franguinho cremoso, quiche de frango c/ requeijão, franguinho desfiado.
Acompanhamentos - Arroz à grega, feijão carioca, espaguete c/ ovos, farofa crocante, purê de batatas.

19/06 **Saladas** - Acelga c/ manga e abacaxi, salada mista, milho, legumes, alfaces, pepino, tomates, vinagrete.
Proteínas - Carne de sol desfiada, franguinho ao molho, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão preto, farofa de jerimum, espaguete refogado, macaxeira frita.

22 e 23/06 NÃO HAVERÁ AULA

24/06 FERIADO SÃO JOÃO

25/06 **Saladas** - Salada tricolor, folhas verdes, pepino, legumes no vapor, repolho c/ cenoura, beterraba cozida, tomates.
Proteínas - Franguinho à parmegiana, bifinho na chapa c/ cenoura, frango desfiado, torta de frango.
Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão carioca, farofa crocante, espaguete na manteiga, purê de batata.

26/06 **Saladas** - Alface c/ tomates, berinjela refogada, legumes, couve-flor, cenoura e beterraba raladas, pepino.
Proteínas - Carne Assada, franguinho de forno, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão mulatinho, farofa c/ couve, espaguete c/ ovos, chips de batata.

29/06 **Saladas** - Salada mista, frutas tropicais, repolho c/ cenoura, pepino, tomates, milho.
Proteínas - Stroganoff de carne, torta de frango, frango à milanesa.
Acompanhamentos - Arroz integral c/ cenoura, feijão preto, espaguete c/ tomates e azeitonas, farofinha, batatas douradas.

30/06 **Saladas** - Salada verão, mix de alfaces, salada de grão de bico, tomates, milho e ervilhas.
Proteínas - Carne assada c/ batatas, cubos de frango c/ batatas doce, carne moída, rocambole de carne.
Acompanhamentos - Arroz c/ vagem e cenoura, feijão carioca, espaguete refogado, farofa c/ ovos, purê de batatas.