

## **SEMANA 1**

### **SEGUNDA:**

Arroz  
Strogonofe de carne  
Batata souté  
Salada de ervilha torta  
Suco laranja  
Manga

### **TERÇA:**

Arroz e lentilha  
Frango a parmegiana  
Salada de alface com tomate  
Couve flor gratinado  
Suco abacaxi  
Uva

### **BOLO DE AVEIA**

### **QUARTA:**

Arroz e feijão marrom  
Quibe assado  
Cenoura com abobrinha na manteiga  
Suco limão  
Goiaba

### **QUINTA:**

Macarrão com molho de tomate  
Hambúrguer de peixe  
Suco de caju  
Melão

### **SEXTA:**

Arroz com espinafre  
Peito de frango com molho cremoso  
Salada de chuchu  
Suco maracujá  
Uva

Para o final de semana: Sanduíche de forno

## **SEMANA 2**

### **SEGUNDA:**

Arroz e feijão marrom  
Bife acebolado  
Purê de batata  
Salada de beterraba  
Suco de uva  
Abacaxi

### **TERÇA:**

Arroz e feijão marrom  
Músculo a mineira  
Legumes assados  
Suco de laranja  
Uva

PUDIM DE LEITE

### **QUARTA:**

Arroz chinês  
Pavê de frango  
Salada de alface  
Suco de cajú  
Goiaba

### **QUINTA:**

Arroz e feijão preto  
Panquecas de carne moída  
Brócolis com alho e óleo  
Suco de abacaxi  
Manga

### **SEXTA:**

Arroz com cenoura  
Lombo ao forno  
Farofa de ovos  
Salada de tomate cereja, mussarela de búfala e folhas de manjericão  
Suco de morango  
Melão

Para o final de semana: Rigatoni

## **SEMANA 3**

### **SEGUNDA:**

Arroz e lentilha  
Purê de batata com carne moída  
Salada caprichada Suco maracujá  
Manga

### **TERÇA:**

Arroz e feijão marrom  
Coxinha de frango assada  
Salada de escarola com beterraba  
Suco de abacaxi  
Uva

BOLO DE MAÇA COM IOGURTE

### **QUARTA:**

Arroz com brócolis  
Isca de peixe fofinha – sem molho  
Salada de agrião  
Suco de laranja  
Abacaxi

### **QUINTA:**

Arroz  
Tutu de feijão  
Couve refogada  
Bife acebolado  
Suco de limão  
Melão

### **SEXTA:**

Arroz  
Strogonofe de frango  
Batata frita  
Salada de alface  
Suco de abacaxi  
Goiaba

Para o final de semana: Arroz 7 camadas

## **SEMANA 4**

### **SEGUNDA:**

Arroz e feijão preto  
Filé de frango empanado  
Batata com bacon  
Suco de morango  
Goiaba

### **TERÇA:**

Arroz e feijão marrom  
Bife crocante  
Vagem à francesa  
Suco de laranja  
Manga

### **BOLO DE CHOCOLATE**

### **QUARTA:**

Lasanha  
Salada de alface com agrião  
Suco de cajú  
Uva

### **QUINTA:**

Arroz e feijão marrom  
Carne assada com molho  
Abobora sauté  
Suco de limão  
Melão

### **SEXTA:**

Arroz de forno com frango  
Salada de abobrinha  
Suco de uva  
Abacaxi

Para o final de semana: bolo de carne