

Dezembro 2022

	SEGUNDA 05/12/2022	TERÇA 06/12/2022	QUARTA 07/12/2022	QUINTA 08/12/2022	SEXTA 09/12/2022	SÁBADO 10/12/2022
Prato principal	Carne Moída ao molho vermelho	Frango Sassami grelhado	Iscas de pernil ao molho madeira	FERIADO	Steak de frango frito	
Vegetariana	Bolinho de grão de bico	Quibe de cenoura	Omelete		Steak de soja frito	
Vegana	Ratatouille com lentilha	Feijão branco ao molho vermelho	Feijão fradinho acebolado		Ratatuile	
Guarnição	Macarrão parafuso a carbonara	Batata doce com ervas	Farofa de banana		Purê de batata in floco	
Arroz	Arroz Branco com cenoura	Arroz integral	Arroz Branco		Arroz integral	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão preto c/ linguiça Calabresa		Feijão Carioca	
Salada 1	Alface crespa	Couve	Alface roxa		Mix de folhas	
Salada 2	Tomate com manjeriçao e orégano	Nabo em rodela com cebola roxa	Cenoura ralada com azeitonas		Beterraba Ralada c/ laranja	
Salada 3	Abobrinha cozida com ervas finas	Beterraba cozida	Berinjela Cozida		Cenoura cozida	
Salada 4	Agrião, rabanete ralado, couve flor e Milho	MiX de grãos	Vinagrete		Lentilha c/ pepino, tomate e pimentão	
Sobremesa	Maça	Banana	Laranja		Melancia	

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022	17/12/2022
Prato principal	Sobrecosta de frango de panela	Peixe no Fubá	Bife de Pernal Acebolado na chapa	Espetinho de frango grelhado na chapa	Cubos de boi ao molho vermelho	
Vegetariana	Hambúrguer de feijão roxo	Almondegas de soja frita	Bolinho de arroz	Ovos mexidos	Feijão branco com vagem	
Vegana	Grão de bico ao vinagrete	Feijão fradinho acebolado	Soja em grão ao molho vermelho	Tabule c/ hortelã, cebola, tomate e pepino	Escondidinho de lentilha	
Guarnição	Macarrão a primavera	Creme de milho	Almeirão refogado	Salpicão de Legumes	Mandioca sauté	
Arroz	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco com ervilha e cheiro verde	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Tutu de feijão com linguiça calabresa	Feijão Carioca	Feijão preto	
Salada 1	Alface crespa	Mix de folhas	Repolho roxo	Alface crespa	Alface roxa	
Salada 2	Repolho branco com passas	Rabanete ralado com ervilha	Tomate meia lua com azeitona	Beterraba Ralada c/manqa	Tomate em rodela c/ manjeriçao	
Salada 3	Berinjela Cozida	Beterraba cozida	Batata bolinha cozida com ervas	Moranga	Abobrinha	
Salada 4	Tabule de frutas	Jiló ao vinagrete	Caponata de Berinjela	Agrião, rabanete ralado e cebola	Cenoura cozida com milho e brócolis	
Sobremesa	Laranja	Maça	Mamão	Melão	Laranja	

	SEGUNDA 19/12/2022	TERÇA 20/12/2022	QUARTA 21/12/2022	QUINTA 22/12/2022	SEXTA 23/12/2022	SÁBADO 24/12/2022
	Carne Moída com quiabo	Iscas de pernil a dorê	Sassami Xadrez	Bife de boi na chapa	Sobrecoxa de frango na panela	
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto	Bolinho de grão de bico	Ovos fritos	Almondegas de soja	Quibe vegetariano	
Vegana	Proteína de soja	Feijão fradinho com brócolis	Soja em grãos xadrez	Lentilha acebolada	Feijão branco ao molho vermelho	
Guarnição	Moranga acebolada	Farofa de natal	Macarrão espaguete ao suço	Purê rosê	Angu	
Arroz	Arroz integral	Arroz com passas	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca com linguica calabresa	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	
Salada 1	Mix de Folhas	Couve com abacaxi	Alface crespa	Alface Roxa	Couve	
Salada 2	Cenoura ralada com milho	Tomate com azeitonas e orégano	Rabanete ralado com manqa	Abobrinha ralada com passas	Tomate com cebola roxa e manjericao	
Salada 3	Chuchu com ervas	Cenoura colorida	Moranga	Beterraba Cozida	Batata doce	
Salada 4	Camponata de berinjela	Salada de batata com maionese e ovos	Repolho colorido	Mista de grãos	Salada crocante	
Sobremesa	Maça	Melancia	Laranja	Banana	Melão	

SEMANA 4	SEGUNDA 26/12/2022	TERÇA 27/12/2022	QUARTA 28/12/2022	QUINTA 29/12/2022	SEXTA 30/12/2022	SÁBADO 31/12/2022
	Prato principal	Stroganoff de frango (iscas)	Hambúrguer de boi	Iscas de pernil ao molho barbecue	Cubos de boi de panela ao molho vermelho	Bife de peito de frango grelhado
Vegetariana	Stroganoff de soja em grãos	Hambúrguer de feijão branco	Soja em grãos ao molho barbecue com brócolis	Bolinho de arroz	Ovos mexidos com hortelã	
Vegana	Feijão fradinho acebolado	Proteína de soja com pimentões	Tabule c/ hortelã, cebola, tomate e pepino	Escondidinho de proteína de soja	Lentilha com legumes	
Guarnição	Batata palha	Repolho colorido	Farofa temperada com ovos	Mandioca frita	Batata doce sauté com ervas	
Arroz	Arroz com milho	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Tutu de feijão com linguica calabresa	Feijão preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	
Salada 1	Almeirão	Alface roxa	Alface crespa	Mix de folhas	Couve	
Salada 2	Tomate em cubos com milho	Beterraba Ralada c/ laranja	Rabanete em rodela com ervilha	Nabo c/ manga	Tomate em cubos com ervilha	
Salada 3	Cenoura cozida meia lua	Chuchu	Abobora moranga	Beterraba cozida	Abobrinha cozida	
Salada 4	Caponata de Abobrinha	Batata bolinha com azeitonas e ervas	Couve flor com tomate e milho	Tabule de frutas	Caponata de Berinjela	
Sobremesa	Laranja	Banana	Melão	Banana	Melancia	