

SEMANA DE 07/10 a 11/10

2ª FEIRA: empadão de frango, beterraba ralada, alface, agrião, tomate, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
3ª FEIRA: filé de peixe, pirão, batata inglesa corada, alface, rabanete, tomate, arroz, feijão. Opção: carne.

.....
4ª FEIRA: carne assada, farofa, couve mineira, abóbora, alface, tomate. Opção: frango.

.....
5ª FEIRA: frango xadrez, vagem picadinha na panela, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
6ª FEIRA: rocambole de carne, creme de espinafre, cenoura cozida refogada, alface, tomate. Opção: frango.

SEMANA DE 14/10 a 18/10

2ª FEIRA: macarrão com carne moída, abobrinha e couve- flor refogadas, alface, feijão. Opção: frango.

.....
3ª FEIRA: sobrecoxa de frango assada, creme de milho, brócolis, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: carne.

.....
4ª FEIRA: filé de peixe, chuchu ao molho branco, alface, cheiro verde, tomate. Opção: frango.

.....
5ª FEIRA: almôndegas ao sugo, repolho e cenoura refogados, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
6ª FEIRA: risoto de frango com alho poró, berinjela ao forno, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: carne.

SEMANA DE 21/10 a 25/10

2ª FEIRA: estrogonofe de frango, batata-doce corada com alecrim, alface, tomate, rabanete, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
3ª FEIRA: bife de panela ao molho, canjiquinha, beterraba cozida, couve mineira, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: frango.

.....
4ª FEIRA: panqueca de cor com recheio de frango, vagem picada na panela, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
5ª FEIRA: filé de peixe, pirão, inhame, chuchu e cenoura na panela, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: frango.

.....
6ª FEIRA: lombo no molho ferrugem, salada batatonese com picles caseiro de pepino, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: carne.

SEMANA DE 28/10 a 01/11

2ª FEIRA: quibe de carne moída, salada de maçã com aipo e molho de iogurte, alface, salsão e tomate, arroz, feijão. Opção: frango.

.....
3ª FEIRA: filé de peixe com molho de tomate, purê de batata inglesa, alface, agrião, arroz, feijão. Opção: ovo.

.....
4ª FEIRA: sobrecoxa com molho, anguzinho, brócolis, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: carne.

.....
5ª FEIRA: escondidinho de aipim com recheio de carne, couve mineira, beterraba, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: frango.

.....
6ª FEIRA: isca de frango à parmegiana, abóbora cozida com alecrim, alface, tomate, arroz, feijão. Opção: ovo.