

Junho / 2018

Colegial

Todos os dias:

- Arroz
- Feijão
- Salada
- Acompanhamentos ao lado

					1 RECESSO
Omelete de brócolis 4 Legumes grelhados / Agrião / Tomate / Melão / Suco de limão	Drumet de frango 5 Purê de batata / Alface- americana / Beterraba cozida em cubos / Manga / Suco de laranja	Feijoadinha light 6 Couve refogada / Alface lisa / Tomate / Laranja / Suco de goiaba	Strogonoff de frango 7 Batata palha / Repolho / Grão-de-bico com salsinha / Mexerica / Suco de uva	Bife de panela 8 Duo de folhas refogadas / Alface-crespa / Pepino / Melancia / Suco de abacaxi	
Filé de frango ao molho de requeijão 11 Batata-doce assada / Alface mimosa / Tomate / Uva / Suco de maracujá	Linguiça toscana acebolada 12 Palito de mandioca assado / Acelga / Salada de branco / Abacaxi / Suco de uva	Escondidinho de carne seca 13 Brócolis / Mix de folhas / Vagem / Banana / Suco de melancia	Carne assada ao molho madeira 14 Bolinho de arroz / Alface- americana / Tomate / Maçã / Suco de manga	Almôndega ao sugo 15 Quiabo refogado / Escarola / Salada bicolor / Melão / Suco de maracujá	
Strogonoff de carne 18 Batata palha / Alface lisa / Salada de feijão fradinho / Melancia / Suco de laranja	Bisteca grelhada 19 Purê de abóbora / Tutu de feijão / Rúcula / Tomate / Maçã / Suco de abacaxi	Feijoadinha light 20 Couve refogada / Alface-crespa / Maionese de legumes / Laranja / Suco de limão	Fricassé de frango 21 Milho cozido / Duo de repolho / Tomate em cubos / Abacaxi / Suco de goiaba		22 RECESSO
Lagarto assado 25 Purê de abóbora / Alface lisa / Milho e ervilha com salsinha / Mamão / Suco de abacaxi	Isclas de frango à milanese 26 Creme de milho / Agrião / Vinagrete de lentilha / Mexerica / Suco de manga		27 RECESSO	Bife grelhado 28 Palito de legumes temperados / Repolho / Pepino / Banana / Suco de laranja	Picadinho de carne 29 Batata rústica / Alface-crespa / Vagem / Abacaxi / Suco de melancia

