

	Segunda-feira 02/03/2026	Terça-feira 03/03/2026	Quarta-feira 04/03/2026	Quinta-feira 05/03/2026	Sexta-feira 06/03/2026
OPÇÕES QUENTES	Arroz branco Arroz parboilizado Feijão preto Macarrão Farofa Moída turbinada Frango grelhado Molho ao sugo Repolho refogado Batata doce assada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão carioca Farofa Picadinho bovino com batata Suíno grelhado Ovo mexido Polenta cremosa Abóbora refogada Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Frango assado Peixe empanado Molho bolonhesa Nhoque Berinjela gratinada Mix de legumes ao alho	Arroz parboilizado Risotinho Feijão carioca Farofa Carne de panela Estrogonofe de frango Macarrão Cabotia assada com alecrim Ovo grelhado Brócolis e couve flor refogada	Arroz com legumes Arroz parboilizado Feijão preto Farofa Frango empanado Carne bovina em tiras Macarrão Batata refogada Creme de milho Legumes ao molho vermelho
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Abobrinha Pepino	Alface Beterraba cozida Brócolis Milho Salada de frutas	Alface Cenoura cozida Tomate Chuchu com cebolinha Couve verde	Alface Beterraba crua Pepino Vagem Melancia	Alface Tomate Cenoura crua Grão de bico Repolho roxo
SUCO INTEGRAL	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
SOBREMESA/ FRUTA	Maçã e mamão	Gelatina , melão e laranja	Banana e maçã	Gelatina e melancia	Manga e maçã

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!

	Segunda-feira 09/03/2026	Terça-feira 10/03/2026	Quarta-feira 11/03/2025	Quinta-feira 12/03/2026	Sexta-feira 13/03/2026
OPÇÕES QUENTES	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Frango em cubos Ovo grelhado Almôndegas caseiras Purê de abóbora Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão carioca Farofa Carne de panela Frango assado Molho quatro queijos Aipim Brócolis ao vapor Cenoura com alho-poró	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Suíno assado com molho Sobrecoxa ao molho Ovo mexido Milho na espiga Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão carioca Farofa Panqueca de frango Picadinho bovino Bolinho de peixe assado Aipim Purê de batata Espaguete de abobrinha	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão preto Farofa Macarrão Frango ao molho com milho e ervilha Moída turbinada Chuchu refogado Couve verde Batata-doce assada
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Granola salgada Pepino	Alface Beterraba cozida Vinagrete de feijão branco Ovo cozido Melancia	Alface Tomate Cenoura cozida Couve-flor Picles	Alface Beterraba crua Pepino Ervilha Melão	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba cozida Salada de frutas
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Laranja e maçã	Gelatina e melancia	Banana e pera	Gelatina e melão	Melancia

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A. ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

	Segunda-feira 16/03/2026	Terça-feira 17/03/2026	Quarta-feira 18/03/2026	Quinta-feira 19/03/2026	Sexta-feira 20/03/2026
OPÇÕES QUENTES	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Batata sauté Mix de legumes	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão carioca Farofa Frango com molho Carne de panela Polenta cremosa Creme de milho Cenoura com alho-poró Brócolis refogado	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto Farofa Peixe refogado Frango assado Lasanha de carne Aipim Molho ao sugo Legumes grelhados	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão carioca Farofa Macarrão Picadinho bovino com batatas Mix de carnes grelhadas Ovo mexido com legumes Lentilha Purê de abóbora	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Frango empanado Moída turbinada Molho ao sugo Vagem refogada Milho na espiga
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Beterraba crua Pepino	Alface Beterraba cozida Grão-de-bico Manga Vinagrete	Alface Tomate Cenoura cozida Repolho Couve verde	Alface Beterraba crua Pepino Couve-flor Laranja	Alface Tomate Cenoura crua Ervilha Milho
SUCO INTEGRAL	Laranja	Uva	Laranja	Uva	Laranja
SOBREMESA/ FRUTA	Maçã e mamão	Gelatina e manga	Banana e maçã	Melancia	Gelatina

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A ASSESSORIA
 ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
 EM RESTAURANTES E
 LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
 CRN10:9471

	Segunda-feira 23/03/2026	Terça-feira 24/03/2026	Quarta-feira 25/03/2026	Quinta-feira 26/03/2026	Sexta-feira 27/03/2026
OPÇÕES QUENTES	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Macarrão Carne de panela Frango grelhado Omelete de forno Abobrinha refogada Batata refogada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão carioca Farofa Nhoque ao sugo Sobrecoxa de frango ao molho Moída turbinada Bolinho de peixe assado Mix de legumes Couve verde	Arroz parboilizado Risotinho Feijão preto Farofa Macarrão Suíno grelhado Picadinho bovino Ovo mexido Brócolis refogado Lentilha	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão carioca Farofa Frango com molho Carne bovina em tiras Polenta cremosa Batata-doce assada Legumes gratinados Couve-flor	Arroz parboilizado Arroz com legumes Feijão preto Farofa Macarrão Frango assado Panqueca de carne Molho quatro queijos Cabotiá assada com alecrim Ovo grelhado
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura crua Pepino Laranja	Alface Beterraba cozida Ervilha Chuchu com cebolinha Melão	Alface Tomate Cenoura cozida Vagem Milho	Alface Beterraba crua Pepino Ovo cozido Melancia	Alface Tomate Cenoura crua Picles Mix de sementes
SUCO INTEGRAL	Uva	Laranja	Uva	Laranja	Uva
SOBREMESA/ FRUTA	Maçã e banana	Gelatina e melão	Laranja e mamão	Gelatina e melancia	Gelatina

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!



F.A ASSESSORIA
ASSESSORIA DE NUTRIÇÃO
EM RESTAURANTES E
LANCHONETES

Nutr. Me. Fernanda Ayala
CRN10:9471

	Segunda-feira 30/03/2026	Terça-feira 31/03/2026			
OPÇÕES QUENTES	Arroz parboilizado Arroz branco Feijão preto Farofa Bolonhesa Frango grelhado Ovo mexido Macarrão Mix de legumes Banana assada	Arroz parboilizado Arroz integral Feijão carioca Farofa Frango com molho Carne de panela Aipim Purê de cabotiá Granola salgada Chuchu refogado			
OPÇÕES FRIAS	Alface Tomate Cenoura cozida Beterraba crua Milho	Alface Beterraba cozida Pepino Repolho roxo Laranja			
SUCO INTEGRAL	Laranja	Uva			
SOBREMESA/ FRUTA	Melancia e maçã	Gelatina e melão			

Itens em vermelho não são ofertados
para a Educação Infantil!