

Frutas do Verão	Maçã/abacaxi/ laranja /Banana	logurte /Goiaba /manga/ melancia	Uva/ melão/ pêra abacate	logurte /banana prata/laranja/Kiwi	Melancia/mamão/ maçã/ abacaxi	logurte/ pêra/melão/uva	Manga/ maçã/goiaba/ banana
------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	----------------------------	----------------------------------

Semana 4:

Principal	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Sopa	Juliana	Caldo verde	Abóbora com Agrião	Pavessa	Primavera	Florestal	Ervilha
Item 01	Agrião	Alface crespa	Chicória	Alface roxa	Alface americana	Acelga	Chicória
Item 02	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Item 03	Abobrinha calabresa	Cebola calabresa	Jiló à calabresa	Picles	Pepino em conserva	Batata calabresa	Picles
Item 04	Milho	Azeitona	Passas	Cebotele	Ervilha	Palmito	Azeitona
Item 05	Tabule	Ervilha	Feijão Fradinho	Grão de bico	Lentilha	Soja à vinagrete	Tabule
Item 06	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola	Cebola
Item 07	Chuchu	Abóbora	Maxixe	Pepino	Cenoura cozida	Abóbora	Chuchu
Gua 1	Farofa	Penne ao sugo	Farofa	Feijão Tropeiro	Jiló frito	Farofa	Pure de batata
Gua 2	Vagem e cenoura sauté	Mix de folhas refogadas	Brócolis ao alho	Couve refogada	Quiabo refogado	Couve flor colorida	Chicória ao alho
Principal	Filé de frango colorido	Bife molho Rotti	Bobó de camarão	Pernil assado ao molho de vinho branco	Frango assado	Cassata	Filé de peixe grelhado
Op rampa	Rocambole de batata com recheio de atum com cebola	Cassoulet	Cupim assado acebolado molho escuro	Isca de fígado à lisboeta	Costelinha Suína ao molho Barbecue	Filé de frango acebolado	Almondegas ao sugo
Sob	Pêssego em calda	Banana assada com canela	Cuscuz	Pavê de Pêssego	Mousse limão	Manjar	Delícia de abacaxi
Dieta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Sopa	Creme de abóbora	Cigana	Light	Creme de legumes	Florentina	Morena	Ervilha
Legumes	couve refogada/ Abobrinha refogada /batata baroa	repolho roxo refogado/ Vagem refogada/couve- flor refogada	Bertalha refogada/ Chuchu refogado/cenoura	acelga refogada c/brócolis refogado/batata baroa saute	Chuchu refogado/ beterraba / ouve refogada	Espinafre refogada/abóbora /vagem refogada	Agrião Refogado / quiabo refogado/ abóbora refogada
Prato Principal	Filé de frango acebolado	Peixe ao forno	Frango ensopado	Filé Peixe grelhado	Frango Assado	Filé peixe colorido	Peito de frango
Opção	Bife de panela	Goulash	Isca acebolada	Carne moída rica	Carne assada	Bife grelhado	Hambúrguer bovino
Sob	Doce de abóbora com coco diet	Manjar diet	Pudim diet	Sorvete diet	Banana assada com canela	Doce diet de abacaxi	Doce de abóbora
Fruta	Melão	Maça	Abacaxi	Banana	Uva	Melancia	Abacaxi
Verão	Carne assada ao molho madeira	Filé de Peixe grelhado	Rocambole de frango recheado com queijo	Bife ao molho de azeitona	Panqueca de beterraba com carne	Torta goiana	Gourjão de frango com molho rosé