

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago	07/ago
DESJEJUM	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Achocolatado	Bolacha maisena + Leite	Bolacha salgada integral + requeijão + Chá preto	Maçã + Leite + Cacau em pó 50%
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Almôndegas de carne assadas + Salada de pepino e tomate	Arroz + Feijão + Frango com cenoura + Polenta + Salada de repolho + Maçã	Arroz + Feijão + Filé de tilápia com batatas assadas + Salada de alface e agrião + Banana	Galinhada (arroz, frango, cenoura, tomate e vagem) + Salada de acelga + Mexerica	Arroz + Feijão + Carne em cubos com abóbora + Salada de pepino e tomate
	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago	14/ago
DESJEJUM	FORMAÇÃO	Biscoito rosquinha de leite + Leite + Cacau 50%	Bolacha salgada + requeijão + Leite	Banana + Leite + Achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate + Chá mate
ALMOÇO		Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com tomate + Salada de pepino + Laranja	Arroz + Feijão + Frango moído refogado + Salada de alface e tomate + Banana	Arroz + Feijão + Picadinho de carne (cenoura, batata e chuchu) + Salada de acelga	Arroz + Feijão + Sobrecoxa assada + Farofa de cenoura + Salada de repolho + Melão
	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	21/ago
DESJEJUM	Bolacha salgada + requeijão + Leite + Cacau 50%	Biscoito rosquinha de leite + Leite	Manga + Leite + achocolatado	Bolacha salgada integral + Requeijão + Chá preto	Bolacha maisena + Leite
ALMOÇO	Macarrão integral à bolonhesa + Salada de acelga + Suco concentrado de goiaba	Arroz + Feijão + Pernil em iscas cozido + Farofa com couve + Salada de repolho e tomate + Abacaxi	Arroz + Feijão + Frango com batata + Salada de alface e rúcula	Arroz + Feijão + Carne em cubos com mandioca + Salada de pepino e cenoura + Banana	Arroz + Feijão + Sobrecoxa com batatas-doces assadas + Salada de acelga e tomate + Manga
	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
DESJEJUM	Bolacha salgada integral + Leite	Biscoito rosquinha de chocolate + Leite	Bolacha salgada + Doce de banana sem açúcar + Chá mate	Biscoito rosquinha de leite + Leite + Cacau 50%	Banana + Leite + Achocolatado
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Ovos mexidos ou omelete com cenoura + Salada de pepino	Arroz + Feijão + Frango com abobrinha + Salada de alface e tomate + Uva	Arroz + Feijão + Carne moída com berinjela + Salada de repolho e cenoura + Mexerica	Macarrão ao sugo + Sobrecoxa assada + Salada de acelga + Banana	Arroz + Feijão + Carne em cubos com batata + Salada de pepino e tomate
	31/ago				
DESJEJUM	Biscoito rosquinha de leite + Leite + Achocolatado				
ALMOÇO	Arroz + Feijão + Escondidinho de carne moída + Salada de acelga				