





 Quarta 01	Quinta 02	Sexta 03
LANCHE MANHÃ			Biscoito de cacau e cereais Suco de limão	Biscoito de polvilho Maçã	Biscoito de gergelim Suco de uva
ALMOÇO			Arroz branco Feijão preto Lombo assado com bastonetes de abobrinha italiana Salada de repolho verde à vinagrete Uva Água Mineral	Macarrão spaghetti à bolonhesa Isca de carne com mandioquinha Salada de rúcula com agrião com molho italiano Goiaba Suco de abacaxi	Arroz branco Feijão carioca Frango grelhado acebolado Salada de alface mimososa Melão Suco de pêssego
LANCHE TARDE			Minipão francês com margarina Leite batido com achocolatado Banana prata	Minipão caseiro com requeijão Chá de camomila Bolo integral de fubá	Minipão de parmesão com patê de ervas finas Iogurte de morango Pera



	 Segunda 06	Terça 07	Quarta 08	Quinta 09	 Sexta 10
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral de centeio Suco de laranja com gengibre	Biscoito integral de morango com cereais Banana prata	Biscoito de sequilho Suco de morango	Biscoito integral de azeite e linhaça Goiaba	Biscoito de laranja com cereais Suco de tangerina
ALMOÇO	Arroz parboilizado Feijão carioca com bacon Omelete de forno com tomate e orégano Couve manteiga refogada Mamão Água mineral	Arroz branco à grega Feijão carioca Sobrecoxa cozida ao próprio molho Salada de alface Melão Suco de uva	Macarrão ninho ao sugo Tirinhas de peixe assada Brócolis ao alho e óleo Salada de alface mimososa com milho e tomate cereja Abacaxi Suco de acerola com laranja	Gohan com furikakê Tonkatsu Fukujinzukê Acelga refogada ao alho e óleo Melancia Suco de pêssego	Arroz branco Creme de milho Bife de panela Salada de repolho roxo temperada Danete caseiro Água mineral
LANCHE TARDE	Minipão caseiro com requeijão Leite batido com maracujá Maçã	Minipão de gergelim com patê de beterraba Chá de erva doce Bolo integral de coco	Minipão francês com margarina Leite com achocolatado Pera	Pão de leite com mussarela Chá de casca de abacaxi com canela Banana prata	Pão de forma com mortadela Iogurte natural Mexerica

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman.

	 Segunda 13	Terça 14	Quarta 15	 Quinta 16	Sexta 17
LANCHE MANHÃ	Biscoito de água e sal Suco de maracujá	Biscoito de maisena Melão	Biscoito integral Suco de uva	Biscoito de leite com cereais Goiaba	Biscoito cream cracker Suco de caju
ALMOÇO	Arroz branco Estrogonofe de frango Batata palha Salada de alface crespa Goiaba Água mineral	Arroz branco à biro biro Feijão carioca Carne louquinha com pimentão vermelho Salada de agrião com molho de mostarda e mel Maçã Suco de pêsego	Arroz branco Feijão carioca Peixe assado com batata rústica Salada de alface crespa Abacaxi Suco de manga	Arroz parboilizado Feijoada Farofa com bacon, cebola e salsinha Couve refogada Vinagrete Laranja Água mineral	Macarrão parafuso com brócolis ao alho e óleo Isca de frango refogada Salada de alface americana com molho de iogurte e hortelã Mamão Suco de acerola
LANCHE TARDE	Minipão de parmesão com margarina Leite com café clarinho Pera	Pão de leite com geleia de damasco Chá de camomila Carlos Lacerda	Pão bisnaguinha integral com requeijão Leite com achocolatado Banana prata	Minipão francês com patê de ricota e ervas finas Chá de maçã com canela Melancia	Pão de queijo Iogurte de frutas Maçã

	Segunda 20	 Terça 21	Quarta 22	 Quinta 23	Sexta 24 <b>Aniversariantes do mês</b>
LANCHE MANHÃ	Cookie de chocolate Suco de laranja	Biscoito de água Banana prata	Biscoito de alho, cebola e salsa Suco de pêsego	Biscoito de polvilho Suco de morango	Biscoito passatempo sem recheio Maçã
ALMOÇO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com batata Salada de alface, berinjela e orégano Abacaxi Suco de uva	Macarrão spaghetti no azeite e salsa Sobrecoxa de frango ao sugo Salada de escarola com azeitona roxa fatiada e cenoura ralada Melão Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife de panela Salpicão (frango desfiado, cenoura e salsação) Mamão Suco de tangerina	Arroz shop suey Meat Ball Tempurá de berinjela Salada de alface lisa com molho oriental Melancia Água mineral	Arroz parboilizado Feijão carioca Lombo assado Mix de folhas (alface, acelga e repolho) Banana prata Suco de abacaxi com hortelã
LANCHE TARDE	Pão francês com patê de azeitona Leite com achocolatado Mexerica	Pão australiano com margarina Chá de erva cidreira Maçã	Pão de leite com requeijão Leite batido com coco Pera	Minipão francês com queijo mussarela Chá de hortelã Uva	Minipão hotdog com salsicha Suco de limão Bolo de chocolate

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman

	 Segunda 27	Terça 28	Quarta 29	Quinta 30	 Sexta 31
LANCHE MANHÃ	Biscoito integral de gergelim Suco de maracujá	Biscoito de cacau e cereais Pera	Biscoito de sequilhos Suco de caju	Biscoito de linhaça e azeite Melão	Biscoito de aveia e mel Suco de morango
ALMOÇO	Macarrão ao molho branco Frango acebolado Brócolis e cenoura sauté Repolho refogado ao alho e óleo Melancia Água mineral	Mix de arroz branco e integral Feijão carioca Lagarto assado recheado com linguiça Farofa de cebola e ovo Salada de acelga Goiaba Suco de pêssego	Arroz branco Creme de espinafre Peixe assado com batata Salada de alface americana Mamão Suco de uva	Arroz parboilizado Estrogonofe de carne Batata palha Salada de alface romana com molho italiano Manga Suco de tangerina	Arroz branco com cenoura Ervilha cozida com bacon Linguiça de frango assada Salada de rúcula Delícia de abacaxi Água mineral
LANCHE TARDE	Minipão francês com margarina Leite batido com banana nanica Maçã	Minipão caseiro com queijo prato Chá de erva doce Bolo de laranja	Pão de leite com queijo mussarela Leite com achocolatado Mexerica	Minipão francês com patê de tofu e manjericão Chá de gengibre Banana prata	Minipão bisnaguinha com requeijão Iogurte natural com cereal de flocos de milho Goiaba

Obs.: Cardápio sujeito a alterações conforme condições de fornecimento dos alimentos e sazonalidade.  
Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com o Colégio Oshiman