

| ALMOÇO | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--|------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| | 18/11/2024 | 19/11/2024 | 20/11/2024 | 21/11/2024 | 22/11/2024 |
| Saladas | Repolho com tomate | Mix de folhas com palmito | ----- | Acelga/manga | Mix de folhas |
| | Cenoura ralada c/orégano | Beterraba ralada com milho | ----- | Cenoura com tomate | Vinagrete |
| Prato principal | Bobó de frango | Feijoada carioca | ----- | Quiabada | Xinxim de galinha |
| Prato ovolacto | Quibe de abóbora com queijo | Quiche de tomate/queijo e ricota | ----- | Escondidinho de legumes com soja | Moqueca de ovo |
| Guarnição | Farofa | Couve com repolho refogados | ----- | Farofa | Vatapá/vatapá vegano |
| Acompanhamentos | Arroz | Arroz | ----- | Arroz | Arroz |
| | Feijão mulatinho | Feijão preto | ----- | Feijão mulatinho | Feijão fradinho |
| Sobremesa | Pé de Moleque | Paçoca | ----- | Pé de moça | Picolé |
| Suco | S. Manga | S. Cajú | ----- | S. Goiaba | S. Acerola |
| JANTAR | | | | | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| Saladas | Acelga com manga | Alface com laranja | ----- | Beterraba ralada com salsa | Acelga/pimentão |
| | Tomate bicolor | Refrescante | ----- | Vinagrete | Pepino com tomate |
| Prato Principal | Bobotiê | Frango africano (castanha/amendoim/ leite de coco) | ----- | Mexidinho de peixe | Ensopado sertanejo |
| Prato ovolacto | Escondidinho de legumes com soja | Cocote | ----- | Croquete de soja | Torta italiana de cenoura com queijo |
| Guarnição | Cenoura salté | Espaguete temperado | ----- | Batata bolinha ao molho de ervas | Farofa de cuscuz |
| Acompanhamentos | Arroz corado | Arroz | ----- | Arroz c/ lentilha | Arroz |
| | Feijão mulatinho | Feijão mulatinho | ----- | Feijão mulatinho | Feijão mulatinho |
| Sobremesa | Maçã | Laranja/mugunzá | ----- | Melão/Arroz doce | Nego bom |
| Suco | S. Acerola | S.goiaba | ----- | S.tamarindo | S. Manga |