



Janeiro 2026

BEM-ME-QUER

Nutricionista - Laís Thorpe



Saladas - Salada de alface c/ tomate, seleta de legumes, ovos cozido, cenoura em rodelas, milho e ervilhas, pepino.

26/01 Proteínas - Bifinho na chapa, frango de forno, franguinho desfiado.

Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão preto, farofa de ovos, espaguete na manteiga, purê de batata.

Saladas - Salada crua, ervilhas frescas, beterraba cozida, lâminas de pepino, legumes cozido, salada verão.

27/01 Proteínas - Isca de frango c/ batata doce, bife de molho c/ batatas, carrinha moída.

Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão carioca, espaguete c/ molho de tomate, farofinha, Chips de batata doce.

Saladas - Tomates em rodelas, legumes no vapor, milho, pepino, mix de folhas, acelga com abacaxi, cenoura, beterraba.

28/01 Proteínas - Franguinho ao molho, bife a milanesa, frango desfiado.

Acompanhamentos - Arroz a grega, feijão mulatinho, farofa crocante, espaguete c/ ovo, purê de batata doce.

Saladas - Salada mista, legumes no vapor, repolho c/ cenoura refogado, pepino em rodelas, tomates em cubos, milho.

29/01 Proteínas - Isca de carne ao molho c/ ervilhas, franguinho na chapa, carne moída c/ batatas.

Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e vagem, feijão preto, espaguete c/ molho de tomate, farofa refogada, purê de batata.

Saladas - Abobrinha refogada, mix de alfaces c/ tomates e brócolis, legumes em tiras milho, pepino, frutas tropicais.

30/01 Proteínas - Carne assada c/ batatas, franguinho cremoso, franguinho desfiado.

Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão carioca, farofa c/ bacon, espaguete na manteiga, c/ tomates, batatas sauté.

BOA VISTA COMEDORIA

deseja boas-vindas a todos os alunos!

VOLTA ÀS AULAS

