

26/01 **Saladas** - Salada de alface c/ tomate, seleta de legumes, ovos cozido, cenoura em rodela, milho e ervilhas, pepino.
Proteínas - Bifinho na chapa, frango de forno, franguinho desfiado.
Acompanhamentos - Arroz c/ brócolis, feijão preto, farofa de ovos, espagete na manteiga, purê de batata.

27/01 **Saladas** - Salada crua, ervilhas frescas, beterraba cozida, lâminas de pepino, legumes cozido, salada verão.
Proteínas - Isca de frango c/ batata doce, bife de molho c/ batatas, carinha moída.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura, feijão carioca, espagete c/ molho de tomate, farofinha, Chips de batata doce.

28/01 **Saladas** - Tomates em rodela, legumes no vapor, milho, pepino, mix de folhas, acelga com abacaxi, cenoura, beterraba.
Proteínas - Franguinho ao molho, bife a milanesa, frango desfiado.
Acompanhamentos - Arroz a grega, feijão mulatinho, farofa crocante, espagete c/ ovo, purê de batata doce.

29/01 **Saladas** - Salada mista, legumes no vapor, repolho c/ cenoura refogado, pepino em rodela, tomates em cubos, milho.
Proteínas - Isca de carne ao molho c/ ervilhas, franguinho na chapa, carne moída c/ batatas.
Acompanhamentos - Arroz c/ cenoura e vagem, feijão preto, espagete c/ molho de tomate, farofa refogada, purê de batata.

30/01 **Saladas** - Abobrinha refogada, mix de alfaces c/ tomates e brócolis, legumes em tiras, milho, pepino, frutas tropicais.
Proteínas - Carne assada c/ batatas, franguinho cremoso, franguinho desfiado.
Acompanhamentos - Arroz colorido, feijão carioca, farofa c/ bacon, espagete na manteiga, c/ tomates, batatas sauté.

BOA VISTA COMEDORIA
deseja boas-vindas a todos os alunos!

