

**Cardápio de almoço Para Alunos do Integral - G1, G2, G3 e G4**

<b>2ª. Feira 01/03</b>	<b>3ª. Feira 02/03</b>	<b>4ª Feira 03/03</b>	<b>5ª Feira 04/03</b>
macarrão com molho de tomate, almôndega de frango, salada de alface, tomate, milho, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, legumes cozidos, frango assado desfiado, salada de alface, tomatinho, cenoura, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, peixe grelhado, batata assada, salada mista, tomatinho, ovo, fruta da estação	arroz com lentilha/arroz integral, batata doce grelhada, carne em tiras/desfiada, salada de alface roxa com cenoura e beterraba raladas, fruta da estação
<b>2ª. Feira 08/03</b>	<b>3ª. Feira 09/03</b>	<b>4ª. Feira 10/03</b>	<b>5ª. Feira 11/03</b>
arroz/arroz integral, feijão, mandioca assada, lagarto desfiado, salada de acelga, alface, tomatinho e milho, fruta da estação	macarrão com molho de tomate, frango moído, salada de couve com tomate cereja e cenoura, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, omelete de legumes com batata, salada de alface, repolho e pepino, fruta da estação	arroz com lentilha/arroz integral, batata aos murros, peixe grelhado, salada de alface roxa com cenoura ralada e ovo, fruta da estação
<b>2ª. Feira 15/03</b>	<b>3ª. Feira 16/03</b>	<b>4ª. Feira 17/03</b>	<b>5ª. Feira 18/03</b>
macarrão com molho de tomate, carne moída, salada de couve com tomate cereja e cenoura, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, quibe assado, purê de abóbora, salada de rúcula, alface, beterraba e nabo, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, peixe assado, mandioca assada, salada de couve, tomatinho, milho e ovo de codorna, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, frango assado com batata, salada mista com repolho roxo e tomate, fruta da estação



<b>2ª. Feira 22/03</b>	<b>3ª. Feira 23/03</b>	<b>4ª. Feira 24/03</b>	<b>5ª. Feira 25/03</b>
arroz/arroz integral, feijão, hamburguer de frango com aveia, salada de acelga, milho e tomatinho, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, peixe grelhado, purê de abóbora, salada de rúcula, alface e beterraba, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, lagarto fatiado, abobrinha refogada, salada mista com repolho roxo e tomate, fruta da estação	macarrão com molho de tomate, frango desfiado, salada de couve com tomate cereja e cenoura, fruta da estação
<b>2ª. Feira 29/03</b>	<b>3ª. Feira 30/03</b>	<b>4ª. Feira 31/03</b>	
arroz/arroz integral, feijão, tiras de peixe, batata assada, salada de couve, tomatinho, milho e ovo de codorna, fruta da estação	arroz/arroz integral, feijão, frango grelhado com quinoa, salada de rúcula com tomatinho e pepino, fruta da estação	macarrão com molho de tomate, frango assado, salada de couve com tomate cereja e cenoura, fruta da estação	