


LBGS/2022 - 1ª SEMANA							
AGOSTO	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022	06/08/2022	07/08/2022
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	ALMOÇO						
	Arroz e feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Salada	Picles	Acelga com Tomate	SOPA DE ALHO PORÓ	Sopa Creme de Abóbora	Alface Americana Com Cenoura	Cenoura Palito	Creme de Cebola
Molhos	Vinagrete / Iogurte	Vinagrete / Oriental			Vinagrete / Alho	Vinagrete / Limão	
Prato Principal	Peixe à Doré	Strogonoff de Carne	Filé de Coxa	Carne à Camponesa	Bisteca Ao Vinagrete	Torta Madalena de Carne	Filé de Coxa Assada
Guarnição	Creme de Espinafre	Batata Corada com Ervas Finas	Creme de Milho	Macarrão ao Pesto	Ratatouille	Refogado Misto	Polenta ao Sugo
OPÇÃO	Carne de Soja	Omelete	Ovo Cozido	Ovo Frito	Ovo Poché	Omelete	Ovo Frito
Sobremesa	Curau	Pão de Mel	Abacaxi	Melancia	Pudim Mineiro	Flan de Chocolate	Melão
	JANTAR						
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Salada / Sopa	Acelga com Tomate	Sopa de Alho Poró	Sopa Creme de Abóbora	Alface Americana com Cenoura	Cenoura Palito	Creme de Cebola	Sopa de Ervilha
Molhos	Vinagrete / Oriental			Vinagrete / Alho	Vinagrete / Limão		
Prato Principal	Strogonoff de Carne	Filé de Coxa	Carne à Camponesa	Bisteca Ao Vinagrete	Torta Madalena de Carne	Filé de Coxa Assada	Carne Assada
Guarnição	Batata Corada com Ervas Finas	Creme de Milho	Macarrão ao Pesto	Ratatouille	Refogado Misto	Polenta ao Sugo	Purê de Batata
OPÇÃO	Omelete	Ovo Cozido	Ovo Frito	Ovo Poché	Omelete	Ovo Frito	Omelete
Sobremesa	Pão de Mel	Abacaxi	Melancia	Pudim Mineiro	Flan de Chocolate	Melão	Gelatina

BALCÃO SAUDÁVEL - 1ª SEMANA					
	01/08/2022	02/08/2022	03/08/2022	04/08/2022	05/08/2022
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ALMOÇO				
Prato Principal	CARNE ASSADA	ISCAS DE CARNE	FILÉ DE COXA	CARNE CAMPONESA	CUBOS DE FRANGO
Guarnição 1	ABÓBORA SAUTÉ	BATATA CORADA	QUIABO REFOGADO	ABOBRINHA AO FORNO	RATATULLE
Guarnição 2	ACELGA REFOGADA	ESPINAFRE REFOGADA	COUVE MANTEIGA	ACELGA REFOGADA	ESCAROLA REFOGADA