

LBGS/2019 - 4ª SEMANA							
SETEMBRO	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023	23/09/2023	24/09/2020
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	ALMOÇO						
	Arroz e Feijão Preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Salada	Batata c/ ovos e alface	Tabule	Nabo, pepino e cenoura	Alface com Tomate	Mix de folhas c/ abobrinha	Alface Crespa	Beterraba Cozida
molhos	Vinagrete / mostarda	Vinagrete / pesto	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / Agridoce	Vinagrete / à moda da casa	Vinagrete / Limão	Vinagrete / Mostarda
Prato Principal	Copa Lombo ao Molho de Limão	Bife à Milanesa	Frango Xadrez	Carne Assada	Bife Acebolado	Calabresa Acebolada	Panqueca de Carne
OPÇÃO	Hambúrguer de Soja	Omelete	Ovo Frito	Omelete	Ovo Frito	Ovo Cozido	Omelete
Guarnição	Farofa Rica	Abóbora rústica	Tempurá de Legumes	Polenta mole	Batata Rústica	Virado de Couve	Escarola Refogada
Sobremesa	Gelatina bicolor	Melancia	Surpresa de Abacaxi	Pudim Bicolor	Banana	Gelatina	Flan de Baunilha
	JANTAR						
	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Salada	Tabule	Nabo, pepino e cenoura	Alface com Tomate	Mix de folhas c/ abobrinha	Alface Crespa	Beterraba Cozida	Grão de Bico
Molhos	Vinagrete / Alho	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / Agridoce	Vinagrete / à moda da casa	Vinagrete / Limão	Vinagrete / Mostarda	Vinagrete / logurte
Prato Principal	Bife à Milanesa	Frango Xadrez	Carne Assada	Bife Acebolado	Calabresa Acebolada	Panqueca de Carne	Filé De Coxa Crocante
OPÇÃO	Ovo poché	Ovo Cozido	Omelete	Ovo Frito	Ovo Cozido	Omelete	Ovo Poché
Guarnição	Abóbora rústica	Tempurá de Legumes	Polenta mole	Batata Rústica	Virado de Couve	Escarola	Creme de milho
Sobremesa	Melancia	Surpresa de Abacaxi	Pudim Bicolor	Banana	Gelatina	Flan de Baunilha	Melão

BALCÃO SAUDÁVEL

	18/09/2023	19/09/2023	20/09/2023	21/09/2023	22/09/2023
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Principal	Lombo ao molho de limão	Bife de Panela	Cubos de Frango	Carne Assada	Isclas de Frango ao molho rose
Guarnição 1	Brócolis	Abóbora	Jiló	Cenoura	Chuchu
Guarnição 2	Acelga	Couve	Acelga c/ milho	Espinafre	Escarola