

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| Café 8:30 | Frutas da época uva passa, amendoim, castanha Pão francês com manteiga Suco: uva, laranja, vitamina | Frutas da época Bolacha integral o/ requeijão ou manteiga, frutas secas Suco: uva, laranja ou vitamina | Frutas da época Bisnaguinha integral com requeijão ou manteiga Suco: uva, laranja ou vitamina | Frutas da época Cereais de milho com leite ou bolacha cream craker, frutas secas Suco: uva, laranja ou vitamina | Frutas da época Bolo ou bolacha ou pão (feito por eles) Suco: uva, Laranja ou vitamina |
| Almoço 11:30 e 12:00 | Salada de rúcula e pepino Arroz Misto Feijão Franco refogado em tiras ou assado Caldo: cenoura, batata e mandioquinha Acelga ou Repolho com shoyo Sobremesa: fruta da época | Salada de alface e tomate Feijão/ Grão de Bico Arroz Misto (Integral + Branco), Kibe de forno ou almondega ou carne moida Caldo: inhame, chuchu e abobrinha Espinafre refogado Sobremesa: fruta da época | Salada de tomate, quinua e cenoura Feijão branco ou preto ou carioca Arroz Misto Pernil desfiado/ Ovos mexidos Caldo: abobora japonesa, mandioca, chia e chicória Couve refogada Sobremesa: fruta da época | Salada de tofu e tomate Espaguete ou bifum com molho de tomate/ ou molho verde (espinafre) Lasanha de berinjela ou abobrinha Caldo: batata doce e brócolis Brócolis refogado Sobremesa: fruta da época | Salada de repolho e tomate Lentilha ou Grão de bico com couve ou taioba rasgada Feijão Arroz Misto Peixe cozido com batatas Caldo: cara, cenoura, Escarola refogado Sobremesa: Fruta da época |

Obs: Algumas substituições podem ser feitas quando não encontramos todos os itens do cardápio.

Acrescentamos shimeji, shitake cada 15 dias. Algumas vezes a ordem é alterada.