

# Almoço Agosto 2021

|    |  |    |  |    |   |    |  |    |   |
|----|--|----|--|----|---|----|--|----|---|
| 02 | <b>Alcatra Grelhada</b><br>Opção: Iscas de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Legumes Grelhados<br>Alface / Grão-de-bico<br>Fruta da Época<br>Suco Natural            | 03 | <b>Lasanha à Bolonhesa</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Cenoura Refogada<br>Alface e Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                     | 04 | <b>Frango Assado</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Espaguete ao Pesto<br>Alface/Cenoura<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                       | 05 | <b>Maminha Assada</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Brócolis no Vapor<br>Alface /Beterraba Cozida<br>Fruta da Época<br>Suco Natural | 06 | <b>Estrogonofe de Frango</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Batata-palha<br>Alface/Tomate<br>Gelatina Caseira de Maracujá<br>Suco Natural |
| 09 | <b>Lombo à Mexicana</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Farofa de Banana-da-terra<br>Alface com Rúcula/Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural | 10 | <b>Isclas de Frango à Milanese</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Creme de Milho<br>Alface /Cenoura Ralada<br>Fruta da Época<br>Suco Natural       | 11 | <b>Miolo de Alcatra Acebolado</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Parafuso ao Sugo<br>Alface com Acelga/Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural | 12 | <b>Panqueca de Carne</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Couve Refogada<br>Alface /Pepino<br>Fruta da Época<br>Suco Natural           | 13 | <b>Tilápia Grelhada</b><br>Opção: Frango Grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Batata Assada<br>Alface/Tomate<br>Sagu de Uva<br>Suco Natural                      |
| 16 | <b>Cubos de Frango Ensopado</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Legumes Assados<br>Alface e Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural             | 17 | <b>Carne Moída com Legumes</b><br>Opção: Ovo Frito ou Mexido<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Talharim ao Alho e Óleo<br>Alface e Rúcula/ Pepino<br>Fruta da Época<br>Suco Natural | 18 | <b>Torta Santa Helena</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Lâminas de Abóbora<br>Alface /Chuchu<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                  | 19 | <b>Isclas de Carne à Chinesa</b><br>Opção: Frango grelhado/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Yakissoba<br>Alface/Feijão Branco<br>Fruta da Época<br>Suco Natural  | 20 | <b>Bife Grelhado</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Sopa de Legumes<br>Alface/Tabule<br>Gelatina Caseira<br>Suco Natural                   |
| 23 | <b>Carne Assada</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Farofa<br>Alface/Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                                    | 24 | <b>Panqueca de Frango</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Brócolis Refogado<br>Folhas verdes/Pepino<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                | 25 | <b>Frango à Milanese</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Creme de Milho<br>Alface /Feijão Branco<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                | 26 | <b>Bife Suíno</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Penne Integral<br>Alface/Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                    | 27 | <b>Peixe no Fubá</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Purê de Batata<br>Alface/Tabule<br>Pudim de Morango<br>Suco Natural                    |
| 30 | <b>Picadinho com Legumes</b><br>Opção: Ovo Frito ou Mexido<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Legumes Grelhados<br>Folhas Verdes/Tomate<br>Fruta da Época<br>Suco Natural        | 31 | <b>Lombo Assado</b><br>Opção: Filé de Frango/Ovo<br>Arroz Branco/Integral/Feijão<br>Farofa Rica<br>Alface/Soja em Grão<br>Fruta da Época<br>Suco Natural                             | 01 |   | 02 |  | 03 |   |

Obs.: Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com GRSA.  
Fone: (11) 5081-8434 - unop9506@grsa.com.br

# Lanche Livre Agosto 2021

## Infantil a 1º Ano do Fundamental

02

MAÇÃ  
MINIPÃO DE QUEIJO  
OPÇÃO: PÃO DE FORMA COM  
REQUEIJÃO  
SUCO NATURAL

03

MAMÃO  
PÃO COM PRESUNTO  
OPÇÃO: PÃO DE LEITE COM  
MANTEIGA  
SUCO NATURAL

04

MELÃO  
PÃO FRANCÊS COM FRIOS  
OPÇÃO: PÃO DE LEITE COM  
REQUEIJÃO  
SUCO NATURAL

05

BANANA  
BOLO ARTESANAL DE CENOURA  
OPÇÃO: PIPOCA  
YAKULT

06

MELANCIA  
PÃO COM QUEIJO MINAS  
OPÇÃO: PÃO CASEIRO COM  
MANTEIGA  
SUCO NATURAL

09

ABACAXI  
PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO  
OPÇÃO: BISNAGUINHA  
SUCO NATURAL

10

MELÃO  
BISCOITO DE POLVILHO  
OPÇÃO: PÃO FRANCÊS COM  
REQUEIJÃO  
SUCO NATURAL

11

MAÇÃ  
PÃO DE LEITE COM FRIOS  
OPÇÃO: TORRADA  
TEMPERADA  
SUCO NATURAL

12

BANANA PRATA  
PÃO DE QUEIJO  
OPÇÃO: PÃO FRANCÊS  
SUCO NATURAL

13

MELANCIA  
BOLO INTEGRAL DE  
MAÇÃ  
OPÇÃO: PÃO /PIPOCA  
SUCO NATURAL

16

MAÇÃ  
PÃO DE QUEIJO  
OPÇÃO: PÃO CASEIRO COM  
MANTEIGA  
SUCO NATURAL

17

MELÃO  
BISNAGUINHA COM FRIOS  
OPÇÃO: PÃO CASEIRO COM  
MANTEIGA  
SUCO NATURAL

18

BANANA  
PÃO DE CENOURA COM  
REQUEIJÃO  
OPÇÃO: PÃO COM MUÇARELA  
IOGURTE DE MORANGO

19

TOMATE CEREJA  
QUIBE ASSADO  
OPÇÃO: PÃO NA CHAPA  
SUCO NATURAL

20

LARANJA  
PIPOCA  
OPÇÃO: BOLO/PÃO DE  
LEITE  
SUCO NATURAL

23

UVA THOMPSON  
PÃO DE QUEIJO  
OPÇÃO: PÃO FRANCÊS  
SUCO NATURAL

24

MAÇÃ  
PÃO COM PEITO DE PERU  
OPÇÃO: PÃO DE FORMA  
SUCO NATURAL

25

MELÃO  
PÃO COM QUEIJO MINAS  
OPÇÃO: PÃO DE LEITE  
SUCO NATURAL

26

BANANA  
PIZZA INTEGRAL  
OPÇÃO: PÃO FRANCÊS  
SUCO NATURAL

27

ABACAXI  
BISCOITO DE POLVILHO  
OPÇÃO: PÃO CASEIRO  
SUCO NATURAL

30

MAMÃO  
PÃO NA CHAPA  
OPÇÃO: BISNAGUINHA  
COM REQUEIJÃO  
SUCO NATURAL

31

UVA THOMPSON  
PÃO DE QUEIJO  
OPÇÃO: TORRADA TEMPERADA  
SUCO NATURAL

01

02

Obs.: Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com GRSA. Fone: (11) 5081-8434 - unop9506@grsa.com.br

03

# Lanche Junior Agosto 2021

## 2º a 5º Ano do Fundamental

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| 02<br><b>MAÇÃ</b><br>MINIPÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL     | 03<br><b>MAMÃO</b><br>PÃO DE FORMA COM<br>FRIOS<br>LEITE COM CHOCOLATE | 04<br><b>MELÃO</b><br>PÃO FRANCÊS COM PEITO<br>DE PERU<br>SUCO NATURAL     | 05<br><b>BOLO ARTESANAL DE<br/>CENOURA</b><br>PIPOCA ORGÂNICA<br>SALGADA<br>SUCO NATURAL | 06<br><b>MELANCIA</b><br>MISTO FRIO NO PÃO<br>FRANCÊS<br>SUCO NATURAL |
| 09<br><b>ABACAXI</b><br>MISTO QUENTE<br>SUCO NATURAL       | 10<br><b>BOLO ARTESANAL</b><br>BISCOITO DE POLVILHO<br>SUCO NATURAL    | 11<br><b>MAÇÃ</b><br>ESFIHA DE CARNE<br>SUCO NATURAL                       | 12<br><b>BANANA PRATA</b><br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL                               | 13<br><b>MELANCIA</b><br>PÃO COM PATÊ DE<br>FRANGO<br>SUCO NATURAL    |
| 16<br><b>MAÇÃ</b><br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL         | 17<br><b>MELÃO</b><br>LANCHE NATURAL<br>SUCO NATURAL                   | 18<br><b>BARRA DE CEREAL</b><br>BISCOITO DE POLVILHO<br>IOGURTE DE MORANGO | 19<br><b>ABACAXI</b><br>QUIBE RECHEADO<br>SUCO NATURAL                                   | 20<br><b>PIPOCA</b><br>BOLO INTEGRAL DE<br>MAÇÃ<br>SUCO NATURAL       |
| 23<br><b>UVA THOMPSON</b><br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL | 24<br><b>COOKIE</b><br>PIPOCA ORGÂNICA<br>SALGADA<br>YAKULT            | 25<br><b>MELÃO</b><br>PÃO COM PATÊ DE<br>ATUM<br>SUCO NATURAL              | 26<br><b>BANANA</b><br>PIZZA INTEGRAL<br>ÁGUA DE COCO                                    | 27<br><b>ABACAXI</b><br>LANCHE FRIO<br>SUCO NATURAL                   |
| 30<br><b>MAMÃO</b><br>PÃO NA CHAPA<br>IOGURTE              | 31<br><b>COOKIE</b><br>BISCOITO DE POLVILHO<br>SUCO NATURAL            | 01   | 02   | 03  |

Obs.: Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com GRSA.  
Fone: (11) 5081-8434 - unop9506@grsa.com.br

# Lanche Teen Agosto 2021

## 6º a 9º Ano do Fundamental

|    |   |    |   |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 02 | MAÇÃ<br>MINIPÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL     | 03 | MAMÃO<br>PÃO DE FORMA COM<br>FRIOS<br>LEITE COM CHOCOLATE | 04 | MELÃO<br>PÃO FRANCÊS COM PEITO<br>DE PERU<br>SUCO NATURAL     | 05 | BOLO ARTESANAL DE<br>CENOURA<br>PIPOCA ORGÂNICA<br>SALGADA<br>SUCO NATURAL | 06 | MELANCIA<br>MISTO FRIO NO PÃO<br>FRANCÊS<br>SUCO NATURAL |
| 09 | ABACAXI<br>MISTO QUENTE<br>SUCO NATURAL       | 10 | BOLO ARTESANAL<br>BISCOITO DE POLVILHO<br>SUCO NATURAL    | 11 | MAÇÃ<br>ESFIHA DE CARNE<br>SUCO NATURAL                       | 12 | BANANA PRATA<br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL                              | 13 | MELANCIA<br>PÃO COM PATÊ DE<br>FRANGO<br>SUCO NATURAL    |
| 16 | MAÇÃ<br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL         | 17 | MELÃO<br>LANCHE NATURAL<br>SUCO NATURAL                   | 18 | BARRA DE CEREAL<br>BISCOITO DE POLVILHO<br>IOGURTE DE MORANGO | 19 | ABACAXI<br>QUIBE RECHEADO<br>SUCO NATURAL                                  | 20 | PIPOCA<br>BOLO INTEGRAL DE<br>MAÇÃ<br>SUCO NATURAL       |
| 23 | UVA THOMPSON<br>PÃO DE QUEIJO<br>SUCO NATURAL | 24 | COOKIE<br>PIPOCA ORGÂNICA<br>SALGADA<br>YAKULT            | 25 | MELÃO<br>PÃO COM PATÊ DE<br>ATUM<br>SUCO NATURAL              | 26 | BANANA<br>PIZZA INTEGRAL<br>ÁGUA DE COCO                                   | 27 | ABACAXI<br>LANCHE FRIO<br>SUCO NATURAL                   |
| 30 | MAMÃO<br>PÃO NA CHAPA<br>IOGURTE              | 31 | COOKIE<br>BISCOITO DE POLVILHO<br>SUCO NATURAL            | 01 |   | 02 |  | 03 |  |

Obs.: Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. Qualquer dúvida ou sugestão, favor entrar em contato com GRSA.  
Fone: (11) 5081-8434 - unop9506@grsa.com.br