

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
06 a 10	Colação	melancia	melão	manga	mamão	banana
	Almoço/Sobremesa	ovos mexidos com cenoura ralada, banana	espaguete ao sugo, frango desfiado com legumes, maçã	peixe assado, purê de batatas c/ salsinha, refogadinho de chuchu e batata doce, caqui	arroz c/ repolho, carne assada, farofa de beterraba c/ aveia, manga	estrogonofe de frango (c/ creme de abóbora e inhame), batatas coradas ao forno, melão
	Lanche	Abacaxi e pera	Manga e melancia	Banana e maçã	Melão e melancia	Manga e mamão
	Jantar	Carne moída (com batata doce) com polenta	frango ensopado com batata e vagem	peixe c/ chuchu, cenoura e batata	Ensopadinho de carne c/ vagem, quibebe de abóbora	Frango em cubos c/ aveia, chuchu, abóbora
13 a 17	Colação	manga	melão	melancia	maçã	pera
	Almoço/Sobremesa	omelete de forno c/ vagem, refogadinho de inhame, abobrinha e cenoura, pera	espaguete à bolonhesa c/ jardineira de legumes, melancia	arroz c/ brócolis, peixe assado, legumes assados (batata, cenoura e abobrinha), maçã	carne desfiada c/ berinjela e vagem, quibebe de abóbora, banana	ensopadinho de frango c/ legumes e espinafre, purê de inhame, manga
	Lanche	Mamão e maçã	Melancia e melão	Laranja e banana	Manga e pera	Abacaxi e maçã
	Jantar	Carne em cubinhos c/ cenoura, couve-flor refogada	Carne moída, aipim, abóbora e couve picadinha	peixe desfiado, batata, chuchu e cenoura	Isclas de carne, inhame, brócolis e berinjela	Frango desfiado, batata doce, chuchu e brócolis
20 a 24	Colação	pera	manga	abacaxi	laranja	pera
	Almoço/Sobremesa	ovos mexidos c/ cenoura e abobrinha, purê de batata, banana	espaguete com molho de tomate natural, frango desfiado c/ cenoura e abobrinha, pera	peixe assado, suflê de abobrinha, refogadinho de inhame c/ espinafre, maçã	carne assada c/ aipim, abóbora em cubinhos c/ salsinha, melancia	arroz colorido, almôndegas (c/ cenoura, abobrinha e aveia) ao sugo, farofa de couve, pera
	Lanche	Manga e laranja	Banana e mamão	Melancia e pera	Melão e maçã	Mamão e banana
	Jantar	Carne moída c/ aveia e beterraba ralada, batata doce	Frango c/ berinjela e chuchu, purezinho de inhame	Peixe desfiado, batata, cenoura em tirinhas	Ensopadinho de carne c/ legumes (batata, abóbora, espinafre, cenoura)	Frango desfiado c/ purezinho de abóbora
27 a 30	Colação	maçã	melão	laranja	manga	
	Almoço/Sobremesa	omelete c/ legumes, aipim no forno c/ orégano, banana	espaguete à bolonhesa (c/ cenoura, repolho e chuchu), maçã	Sal, tomate e pepino, peixe assado c/ tomate, jardineira de legumes, melão	carne assada c/ agrião, batatas coradas ao forno, couve à mineira, manga	
	Lanche	Mamão e banana	Laranja e melancia	Maçã e manga	Pera e banana	
	Jantar	Carne moída c/ legumes, cenoura em tirinhas	Ensopadinho de carne c/ vagem e berinjela, purezinho de batata	Peixe desfiado c/ couve e abóbora c/ salsinha	Isclas de carne, batata doce e brócolis	

>> **TODOS OS DIAS SERÃO SERVIDOS ARROZ E FEIJÃO JUNTO ÀS DEMAIS PREPARAÇÕES.**

>> Eventualmente, algum item do cardápio poderá ser substituído por outro de idêntico valor nutritivo.

>> As crianças com restrições alimentares deverão trazer o parecer do pediatra responsável para acompanhamento da nutricionista.

NUTRICIONISTA ORKANDA MARQUES * CRN4 02100595