

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
06 a 10	Colação	melancia	melão	manga	mamão	Banana
	Almoço/Sobremesa	Sal. Alface, couve-flor e tomate, ovos mexidos com cenoura ralada, banana	Sal. Alface, tomate e pepino, espaguete ao sugo, frango desfiado com legumes, maçã	Sal. beterraba e tomate, peixe assado, purê de batatas c/ salsinha, refogadinho de chuchu e batata doce, caqui	Sal. alface, pepino e beterraba, arroz c/ repolho, carne assada, farofa de beterraba c/ aveia, manga	Sal. beterraba, estrogonofe de frango (c/ creme de abóbora e inhame), batatas coradas ao forno, melão
	Lanche	Suco de laranja c/ abacaxi, pão integral com queijo minas, pera	Suco de laranja com couve, pizza napolitana de pão sírio, manga	Suco de uva integral, bolinho integral de banana c/ linhaça, maçã	Suco de laranja c/ mamão, pão de queijo, melancia	Suco de frutas, pão de queijo, maçã
	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	Sal. pepino, beterraba e tomate, omelete de forno c/ vagem, refogadinho de inhame, abobrinha e cenoura, pera	Sal. beterraba e cenoura, espaguete à bolonhesa c/ jardineira de legumes, melancia	Sal. tomate c/ salsinha, arroz c/ brócolis, peixe assado, legumes assados (batata, cenoura e abobrinha), maçã	Sal. alface e tomate, carne desfiada c/ berinjela e vagem, quibebe de abóbora, banana	Sal. Tomate c/ couve-flor, ensopadinho de frango c/ legumes e espinafre, purê de inhame, manga
	Lanche	Suco de maracujá c/ manga, pão integral c/ requeijão, maçã	Suco de uva integral, bolo de cenoura, pera	Suco de laranja c/ couve, pão de queijo, banana	Suco rosa (beterraba, couve, laranja), bolinho integral de laranja, melão	Suco de maracujá c/ inhame, torradas c/ azeite e orégano, melancia
	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	maçã
	Almoço/Sobremesa	Sal. Couve-flor, tomate, pepino, ovos mexidos c/ cenoura e abobrinha, purê de batata, banana	Sal. beterraba, espaguete com molho de tomate natural, frango desfiado c/ cenoura e abobrinha, pera	Sal. tomate, peixe assado, suflê de abobrinha, refogadinho de inhame c/ espinafre, maçã	Sal. cenoura, carne assada c/ aipim, abóbora em cubinhos c/ salsinha, melancia	Sal. tomate e salsinha, arroz colorido, almôndegas (c/ cenoura, abobrinha e aveia) ao sugo, farofa de couve, pera
	Lanche	Suco de maracujá c/ mamão, pão integral c/ manteiga, melão	Suco de uva integral, pão sírio c/ requeijão, banana	Suco de laranja c/ mamão, torradas c/ azeite e orégano, melancia	Suco de laranja c/ beterraba e linhaça, bolinho de cacau, pera	Suco de frutas, pão de queijo, 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	Sal. beterraba e cenoura, omelete c/ legumes, aipim no forno c/ orégano, banana	Sal. tomate c/ pepino, espaguete à bolonhesa (c/ cenoura, repolho e chuchu), maçã	Sal. tomate e pepino, peixe assado c/ tomate, jardineira de legumes, melão	Sal. colorida, carne assada c/ agrião, batatas coradas ao forno, couve à mineira, manga	
	Lanche	Suco de maracujá c/ mamão, pão integral c/ manteiga, pera	Suco de uva integral, pão sírio c/ requeijão, melancia	Suco de laranja c/ mamão, torradas c/ azeite e orégano, maçã	Suco de laranja c/ beterraba e linhaça, banana assada c/ canela, pera	
	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