



Infantil e Fundamental – Abril 2020

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
06 a 10	Colação	Suco de manga	Suco rosa (laranja, beterraba)	Suco de laranja c/ manga	Suco de maracujá c/ inhame	Suco de laranja c/ couve
	Almoço/Jantar	Sal. Alface, couve-flor e tomate, ovos mexidos com cenoura ralada	Sal. Alface, tomate e pepino, espaguete ao sugo, frango desfiado com legumes	Sal. beterraba e tomate, peixe assado, purê de batatas c/ salsinha, refogadinho de chuchu e batata doce	Sal. alface, pepino e beterraba, arroz c/ repolho, carne assada, farofa de beterraba c/ aveia	Sal. tomate e cenoura, estrogonofe de frango (c/ creme de abóbora e inhame), batatas coradas ao forno
	Sobremesa	banana	maçã	melancia	manga	melão
	Lanche	Suco de laranja c/ abacaxi, pão integral com queijo minas, pera	Suco de limão 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, banana
13 a 17	Colação	Suco de laranja c/ cenoura	Suco de laranja c/ mamão	Suco de laranja c/ beterraba	Suco de maracujá c/ manga	Suco de abacaxi c/ hortelã
	Almoço/Jantar	Sal. pepino, beterraba e tomate, omelete de forno c/ vagem, refogadinho de inhame, abobrinha e cenoura	Sal. beterraba e cenoura, espaguete à bolonhesa c/ jardineira de legumes	Sal. tomate c/ salsinha, arroz c/ brócolis, peixe assado, legumes assados (batata, cenoura e abobrinha)	Sal. alface e tomate, carne desfiada c/ berinjela e vagem, quibebe de abóbora	Sal. Tomate c/ couve-flor, ensopadinho de frango c/ legumes e espinafre, purê de inhame
	Sobremesa	pera	melancia	maçã	banana	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
20 a 24	Colação	Suco de frutas	Suco de laranja c/ manga	Suco de abacaxi c/ hortelã	Suco de maracujá c/ laranja	Suco de melão c/ laranja
	Almoço/Jantar	Sal. Couve-flor, tomate, pepino, ovos mexidos c/ cenoura e abobrinha, purê de batata	Sal. Alface, pepino e cenoura, espaguete com molho de tomate natural, frango desfiado c/ cenoura e abobrinha	Sal. Alface e couve flor, peixe assado, suflê de abobrinha, refogadinho de inhame c/ espinafre	Sal. Pepino e beterraba, carne assada c/ aipim, abóbora em cubinhos c/ salsinha, farofa de espinafre	Sal. tomate e salsinha, arroz colorido, almôndegas (c/ cenoura, abobrinha e aveia) ao sugo, farofa de couve
	Sobremesa	banana	maçã	pera	melancia	pera
	Lanche	Suco de maracujá c/ mamão, pão integral c/ manteiga, melancia	Suco de uva integral, pão sírio c/ requeijão, melão	Suco de laranja c/ mamão, torradas c/ azeite e orégano, maçã	Suco de laranja c/ beterraba e linhaça, banana assada c/ canela, manga	Suco de frutas, tortinha salgada de queijo minas, manga
27 a 30	Colação	Suco de laranja c/ mamão	Suco de melão c/ abacaxi e hortelã	Suco de laranja c/ beterraba	Suco de limão c/ couve	
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba e cenoura, omelete c/ legumes, aipim no forno c/ orégano	Sal. tomate c/ pepino, espaguete à bolonhesa (c/ cenoura, repolho e chuchu)	Sal. tomate e pepino, peixe assado c/ tomate, jardineira de legumes	Sal. colorida, carne assada c/ agrião, batatas coradas ao forno, couve à mineira	
	Sobremesa	Banana	Maçã	Melão	Manga	
	Lanche	Suco de laranja c/ manga, pão integral c/ requeijão, pera	Suco de uva integral, bolinho integral de banana c/ canela, melancia	Suco de manga c/ maracujá, torradas de pão sírio c/ azeite, maçã	Suco de laranja c/ melão, pão de queijo, banana	

>> **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