



Infantil e Fundamental – Setembro 2021

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 a 03	Colação			Mamão	Melão	Banana
	Almoço/Jantar			Sal. colorida, carne assada c/ agrião e batata, farofa de beterraba	Sal. tomate e cenoura, ensopadinho de frango, jardineira de legumes	Sal. couve-flor, almôndegas (c/ cenoura, abobrinha e aveia) com molho de tomate natural
	Sobremesa			pera	manga	melão
	Lanche			Suco de limão com couve, torradas c/ azeite e orégano, maçã	Suco de laranja com mamão, pão de queijo Acanto, banana	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, mamão
06 a 10	Colação	Manga	FERIADO	Banana	Maçã	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba e cenoura, ovos cozidos, refogadinho de abóbora		Sal. pepino e tomate, frango desfiado enriquecido com abobrinha ralada e chuchu, batata-doce	Sal. couve-flor, arroz c/ repolho, carne assada, farofa de beterraba com aveia	Sal. tomate e cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), batatas palito ao forno
	Sobremesa	banana		melancia	manga	mamão
	Lanche	Suco de uva integral, pão com requeijão, pera		Suco de limão com couve, cupcake de cenoura Acanto, manga	Suco rosa (beterraba, couve, laranja), biscoito de polvilho, mamão	Suco de uva integral, pão de queijo Acanto, maçã
13 a 17	Colação	Pera	Banana	Melancia	Manga	Maçã
	Almoço/Jantar	Sal. couve-flor e tomate, ovos mexidos com abobrinha, purê de batata	Sal. alface, pepino e tomate, espaguete com molho de tomate natural, frango desfiado enriquecido com legumes	Sal. cenoura, carne assada com agrião e aipim, farofa de beterraba	Sal. alface e beterraba, arroz com repolho, estrogonofe de frango (com creme de inhame e abóbora)	Sal. tomate e salsinha, almôndegas (enriquecidas com cenoura, abobrinha e aveia) ao sugo
	Sobremesa	Melancia	Maçã	Pera	Banana	Manga
	Lanche	Suco de uva integral, pão com manteiga, banana	Suco de melancia, torradas com azeite e orégano, manga	Suco de limão com couve, cupcake de laranja Acanto, mamão	Suco de uva integral, pão de queijo Acanto, maçã	Suco de frutas, biscoito de polvilho, pera
20 a 24	Colação	Melão	Maçã	Pera	Manga	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. pepino, beterraba e tomate, ovos cozidos, refogadinho de inhame, abobrinha e cenoura	Sal. alface e cenoura, espaguete à bolonhesa com jardineira de legumes	Sal. tomate com salsinha, ensopadinho de frango com batata, cenoura e abobrinha	Sal. alface e beterraba, carne desfiada com berinjela e batata-doce, farofa de couve	Sal. tomate com couve-flor, ensopadinho de frango com legumes e espinafre, purê de inhame
	Sobremesa	pera	mamão	melancia	banana	maçã
	Lanche	Suco de melancia, pão com requeijão, maçã	Suco de uva integral, cupcake de cenoura Acanto, pera	Suco de limão c/ couve, biscoito de polvilho, banana	Suco de maracujá com inhame, pão de queijo Acanto, melão	Suco de uva integral, torradas c/ azeite e orégano, manga
27 a 30	Colação	Melancia	Banana	Mamão	Pera	
	Almoço/Jantar	Sal. alface, couve-flor e tomate, ovos mexidos com cenoura ralada, batata e chuchu	Sal. alface, tomate e pepino, espaguete ao sugo, frango desfiado com legumes	Sal. beterraba e tomate, carne moída enriquecida com chuchu e abobrinha, purê de batata	Sal. tomate e cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), batatas coradas ao forno	
	Sobremesa	banana	pera	melancia	manga	
	Lanche	Suco de laranja com mamão, pão com manteiga, pera	Suco de melancia, torradas com azeite e orégano, manga	Suco de uva integral, cupcake de chocolate Acanto, maçã	Suco de limão com couve, pão de queijo Acanto, 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