

| | | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|---------------|---|---|---|--|---|
| 01 a 04 | Colação | | Pera | Maçã | Melão | Manga |
| | Almoço/Jantar | | massinha com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião | peito de frango assado e desfiado com molho de laranja, beterraba, brócolis | polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada), couve-flor | frango com creme de abóbora e inhame |
| | Sobremesa | | manga | melancia | maçã | mamão |
| | Lanche | | Banana e mamão | Melão e manga | Mix de frutas com aveia | Pera e maçã |
| 07 a 11 | Colação | Maçã | Manga | Melão | Pera | Banana |
| | Almoço/Jantar | ovos mexidos com abobrinha ralada, purê de batata | massinha com molho de tomate caseiro, frango com chuchu | carne picada com agrião, cenoura, brócolis | frango com creme de abóbora e inhame, couve-flor | polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre, beterraba |
| | Sobremesa | banana | melancia | pera | manga | maçã |
| | Lanche | Melancia e manga | Mix de frutas com aveia | Uva cortada em 4 e banana | Melão e maçã | Manga e laranja |
| 14 a 18 | Colação | Melancia | FERIADO | Manga | Banana | Pera |
| | Almoço/Jantar | ovos cozidos, purê de batatas, beterraba | | frango enriquecido com cenoura e aipim, couve-flor | almôndegas (carne moída enriquecida com beterraba), couve picadinha | frango com creme de abóbora e inhame, cenoura |
| | Sobremesa | pera | | melão | mamão | manga |
| | Lanche | Maçã e banana | | Mix de frutas com aveia | Manga e pera | Melão e mamão |
| 21 a 25 | Colação | Manga | Mamão | Banana | Melão | Maçã |
| | Almoço/Jantar | ovos mexidos, cubos de batata-doce, brócolis | massinha com molho de tomate caseiro e frango enriquecido com cenoura e repolho picadinho, couve-flor | polenta com carne picada com agrião, beterraba | frango com creme de abóbora e inhame, cenoura | hamburguinho enriquecido com beterraba ralada e aveia, refogadinho de batata-doce |
| | Sobremesa | melancia | pera | maçã | banana | manga |
| | Lanche | Pera e laranja | Melancia e manga | Mix de frutas com aveia | Maçã e mamão | Banana e pera |
| 28 a 31 | Colação | Manga | Melão | Mamão | Banana | |
| | Almoço/Jantar | ovos mexidos, brócolis, beterraba | massinha ao molho de tomate caseiro, frango enriquecido com cenoura | almôndegas enriquecidas com beterraba ralada, purê de batata | frango com creme de abóbora e inhame, beterraba | |
| | Sobremesa | melancia | banana | manga | pera | |
| | Lanche | Pera e banana | Melancia e manga | Maçã e laranja | Mix de frutas com aveia | |

>> **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

Instagram @sabermatemonutri