

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
01 a 04	Colação		Pera	Melão	Manga
	Almoço/Jantar		Sal. tomate, espaguete com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	Sal. couve-flor, polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada)	Sal. alface e beterraba, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa		manga	maçã	mamão
	Lanche		Suco de maracujá com inhame, pão de queijo, banana	Suco de limão com couve, biscoito de polvilho, melão	Suco de laranja com cenoura, queijo quente, pera
07 a 11	Colação	Maçã	Manga	Melão	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. tomate e pepino, ovos mexidos com abobrinha ralada, purê de batata	Sal. cenoura, espaguete com molho de tomate caseiro, frango com chuchu	Sal. brócolis, carne picada com agrião, farofa de cenoura	Sal. beterraba e alface, polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre
	Sobremesa	banana	melancia	pera	maçã
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com requeijão, melancia	Suco de maracujá com inhame, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com mamão, queijo quente, uva cortada em 4	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
14 a 18	Colação	Melancia	FERIADO	Manga	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. alface e beterraba, ovos cozidos, purê de batatas		Sal. couve-flor, frango enriquecido com cenoura e aipim	Sal. tomate, almôndegas (carne moída enriquecida com beterraba), farofinha de couve
	Sobremesa	pera		melão	mamão
	Lanche	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, maçã		Suco rosa (maracujá, manga e beterraba), frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com cenoura, torradas com azeite e orégano, manga
21 a 25	Colação	Manga	Mamão	Banana	Melão
	Almoço/Jantar	Sal. brócolis, ovos mexidos, cubos de batata-doce	Sal. alface e couve-flor, espaguete com molho de tomate caseiro e frango enriquecido com cenoura e repolho picadinho	Sal. tomate e pepino, polenta com carne picada com agrião, farofa de beterraba	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa	melancia	pera	maçã	banana
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com queijo minas, pera	Suco de limão com couve, queijo quente, melancia	Suco de maracujá com inhame, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com mamão, pão de queijo, maçã
28 a 31	Colação	Manga	Melão	Banana	
	Almoço/Jantar	Sal. brócolis, ovos mexidos, farofa de beterraba	Sal. alface e tomate, espaguete ao molho de tomate caseiro, frango enriquecido com cenoura	Sal. cenoura, almôndegas enriquecidas com beterraba ralada, purê de batata	
	Sobremesa	melancia	banana	manga	
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com queijo minas, pera	Suco de laranja com cenoura, biscoito de polvilho, melancia	Suco de maracujá com inhame, torradas com azeite e orégano, maçã	

>> **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 @saberaternonutri