



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 02 a 06 de SETEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: banana e manga	Cereal matinal com leite (opção: maçã)	Frutas: uva e melancia	logurte de frutas com mamão	Frutas: maçã e abacaxi
ALMOÇO	Agrião com tomate sem semente picado Bife de panela Purê de cenoura Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: laranja	Brócolis refogado Peixe grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: melão	Alface picado Picadinho de frango Cenoura e abobrinha refogadas Arroz/Feijão mulatinho Suco: melancia Fruta: mamão	Tomate sem semente picado Carne assada Creme de milho Arroz/Feijão Suco: limão com morango Fruta: banana	Salada de cenoura com couve-flor Isca de frango Couve refogada Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: morango
JANTAR	Alface picado Frango ensopado com legumes Arroz/Feijão roxinho Suco: caju Fruta: manga	Brócolis cozido Isca de carne Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: abacaxi	Purê de abóbora Ovo cozido Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: uva	Canja Suco: manga Fruta: laranja	Tomate sem semente picado Carne moída refogada Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: maçã



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 02 a 06 de SETEMBRO

SEGUNDA

Torrada integral com
geleia
(opção: manteiga)
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: maçã e mamão

TERÇA

Pão de queijo
Sucos: caju e melancia
Frutas: banana e laranja

QUARTA

Pão artesanal de cenoura
com pasta de ricota
Sucos: uva e acerola
Frutas: melancia e manga

QUINTA

Bolo de fubá
Sucos: maracujá e melão
Frutas: uva e melão

SEXTA

Queijo quente (pão
integral)
Sucos: limonada e
manga
Frutas: banana e abacaxi

ATENÇÃO!

- O cardápio poderá sofrer alterações devido à qualidade e disponibilidade dos produtos.
- Substituto do lanche: biscoito tipo cream-cracker.
- Substituto do almoço: frango grelhado.
- Substituto do jantar (em caso de sopa): arroz/feijão, prato proteico e legume/salada.
- A restrição médica de determinados alimentos deverá ser sinalizada na agenda.

Nutricionista: Nathalia Portugal Rizzo Franco de Oliveira
CRN 4: 13100459