



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 22 a 26 de JULHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: uva e abacaxi	Iogurte de frutas com banana	Frutas: tangerina e manga	Cereal matinal com leite (opção: maçã)	Frutas: laranja e melancia
ALMOÇO	Espinafre refogado Molho bolonhesa Macarrão Arroz (opção)/Feijão Suco: laranja Fruta: melancia	Alface picado Frango desfiado Milho cozido Arroz/Feijão mulatinho Suco: limonada Fruta: melão	Brócolis refogado Peixe grelhado Purê de abóbora Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: abacaxi	Agrião e tomate sem semente picado Frango assado Cenoura e beterraba refogadas Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: manga	Rúcula e alface picados Hambúrguer caseiro de carne moída Farofa de legumes Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: mamão
JANTAR	Purê de cenoura Picadinho de frango Arroz/Feijão roxinho Suco: maracujá Fruta: abacaxi	Sopa de carne com legumes Suco: acerola Fruta: laranja	Salada de cenoura com couve-flor "Nugget" artesanal de frango Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: tangerina	Alface picado Carne ensopada com legumes Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: uva	Tomate sem semente picado Frango desfiado com batata Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: melancia



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 22 a 26 de JULHO

SEGUNDA

Pão francês com
manteiga
Sucos: manga e
limonada
Frutas: banana e laranja

TERÇA

Bolo de fubá
Sucos: maracujá e
goiaba
Frutas: maçã e mamão

QUARTA

Sanduíche de queijo
minas (pão integral)
Sucos: laranja e acerola
Frutas: uva e melancia

QUINTA

Biscoito com cereais
iogurte de frutas
Suco: caju
Frutas: tangerina e
abacaxi

SEXTA

Pipoca
Sucos: uva e melancia
Frutas: banana e melão

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