



Maternal – Março 2022



		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
03 e 04	Colação				Pera	Maçã
	Almoço/Jantar				Sal. tomate e cenoura, estrogonofe de carne (com creme de abóbora e inhame)	Sal. alface, pepino e couve-flor, frango ensopado com agrião, farofa de beterraba
	Sobremesa				manga	melão
	Lanche				Suco de laranja com cenoura, biscoito polvilho, banana	Suco de uva integral, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)
07 a 11	Colação	Melão	Maçã	Pera	Manga	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. pepino, beterraba e tomate, ovos cozidos, refogado 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, farofa de beterraba	Sal. alface e beterraba, carne desfiada com berinjela e vagem, quibebe de abóbora	Sal. tomate com couve-flor, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa	pera	melancia	laranja	banana	maçã
	Lanche	Suco de melancia, pão com pastinha de ricota temperada, maçã	Suco de uva integral, torradas com requeijão, pera	Suco de limão com couve, biscoito de polvilho, banana	Suco de maracujá com inhame, pão de queijo Acanto, melão	Suco de uva integral, queijo quente, manga
14 a 18	Colação	Maçã	Manga	Laranja	Banana	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. Couve-flor, tomate, pepino, ovos mexidos com abobrinha ralada,	Sal. alface, pepino e cenoura, espaguete com molho de tomate natural, frango desfiado com cenoura e abobrinha	Sal. alface e couve-flor, almôndegas ao sugo, refogado de batata-doce e espinafre	Sal. cenoura e pepino, estrogonofe de carne (com creme de abóbora e inhame)	Sal. alface e tomate, iscas de frango, aipim, farofa de beterraba
	Sobremesa	banana	melancia	pera	maçã	manga
	Lanche	Suco de uva integral, pão com requeijão, melancia	Suco de maracujá com inhame, queijo quente, melão	Suco de uva integral, torradas com azeite e orégano, maçã	Suco de limão com couve, pão de queijo Acanto, manga	Suco de frutas, biscoito de polvilho, banana
21 a 25	Colação	Manga	Mamão	Laranja	Melão	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba e cenoura, ovos cozidos, purê de inhame	Sal. alface, tomate e couve-flor, espaguete à bolonhesa (carne moída enriquecida com cenoura e repolho)	Sal. tomate e pepino, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), jardineira de legumes	Sal. colorida, carne assada com agrião e batata, farofa de beterraba	Sal. beterraba, almôndegas (com cenoura, abobrinha e aveia) ao sugo
	Sobremesa	melancia	maçã	pera	manga	pera
	Lanche	Suco de limão com couve, pão com queijo minas, pera	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, melancia	Suco de maracujá com inhame, torradas com azeite e orégano, maçã	Suco de laranja com mamão, pão de queijo Acanto, banana	Suco de uva integral, queijo quente, manga
28 a 31	Colação	Melancia	Banana	Laranja	Pera	
	Almoço/Jantar	Sal. alface, couve-flor e tomate, ovos mexidos com cenoura ralada	Sal. alface, tomate e pepino, espaguete ao sugo, frango com legumes	Sal. beterraba e tomate, carne moída enriquecida com chuchu e abobrinha, purê de batata	Sal. tomate com salsinha, ensopadinho de frango com batata, cenoura e abobrinha, farofa de beterraba	
	Sobremesa	banana	maçã	melão	laranja	
	Lanche	Suco de uva integral, pão com requeijão, pera	Suco de melancia, torradas com azeite e orégano, manga	Suco de limão com couve, queijo quente, maçã	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, 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