

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
01 e 02	Colação				Melão	Manga	
	Almoço/Jantar				polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada), couve-flor		frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba
	Sobremesa				maçã		mamão
	Lanche				Laranja e mamão		Pera e banana
05 a 09	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, cenoura	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	Pera e melancia	Mix de frutas com aveia	Manga e maçã	Melão e banana	Manga e pera	
12 a 16	Colação	Melancia	Maçã	Manga	Banana	Pera	
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, purê de batatas, beterraba	massinha ao molho de tomate caseiro, carne moída enriquecida com abobrinha ralada e repolho picadinho, brócolis	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	banana	melão	mamão	manga	
	Lanche	Maçã e melão	Melancia e pera	Mix de frutas com aveia	Manga e mamão	Melão e banana	
19 a 23	Colação	Manga	Mamão	Banana	Melão	Maçã	
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, cubos de batata-doce, brócolis	massinha à bolonhesa (frango enriquecido com cenoura e repolho), 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 maçã	Melancia e manga	Mix de frutas com aveia	Mamão e maçã	Banana e pera	
26 a 30	Colação	Manga	Melão	Mamão	Banana	Maçã	
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, beterraba, brócolis	massinha ao molho de tomate caseiro, frango enriquecido com cenoura	polenta com carne moída enriquecida com legumes	frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba	almôndegas ao molho de tomate caseiro, purê de batata, couve-flor	
	Sobremesa	melancia	banana	manga	pera	mamão	
	Lanche	Pera e melão	Melancia e manga	Maçã e banana	Manga 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 @sabermaternonutri