

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
01 e 02	Colação				Melão	Manga
	Almoço/Jantar				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				maçã	mamão
	Lanche				Suco de uva integral, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com cenoura, queijo quente, pera
05 a 09	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	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. tomate e couve-flor, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. beterraba e alface, polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre
	Sobremesa	banana	melancia	pera	manga	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 limão com couve, pão de queijo, melão	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
12 a 16	Colação	Melancia	Maçã	Manga	Banana	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. alface e beterraba, ovos cozidos, purê de batatas	Sal. brócolis, espaguete ao molho de tomate caseiro, carne moída enriquecida com abobrinha ralada e repolho picadinho	Sal. couve-flor, frango enriquecido com cenoura e alipim	Sal. tomate, almôndegas (carne moída enriquecida com beterraba), farofinha de couve	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa	pera	banana	melão	mamão	manga
	Lanche	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, maçã	Suco de limão com couve, queijo quente, melancia	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	Suco de uva integral, pão de queijo, melão
19 a 23	Colação	Manga	Mamão	Banana	Melão	Maçã
	Almoço/Jantar	Sal. brócolis, ovos mexidos, cubos de batata-doce	Sal. alface e couve-flor, espaguete à bolonhesa (frango enriquecido com cenoura e repolho)	Sal. tomate e pepino, polenta com carne picada com agrião, farofa de beterraba	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. cenoura hamburguinho enriquecido com beterraba ralada e aveia, refogadinho de batata-doce
	Sobremesa	melancia	pera	maçã	banana	manga
	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	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, banana
26 a 30	Colação	Manga	Melão	Mamão	Banana	Maçã
	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, polenta com carne moída enriquecida com legumes	Sal. beterraba e pepino, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. couve-flor, almôndegas ao molho de tomate caseiro, purê de batata
	Sobremesa	melancia	banana	manga	pera	mamão
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com queijo minas, pera	Suco de laranja com cenoura, queijo quente, melancia	Suco de maracujá com inhame, torradas com azeite e orégano, maçã	Suco de limão com couve, pão de queijo, manga	Suco de uva integral, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)

>> **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