



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 01 a 05 de JULHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: maçã e mamão	Banana com aveia	Frutas: abacaxi e banana	logurte de frutas com maçã	Frutas: manga e tangerina
ALMOÇO	Salada de alface Isca de frango Batata corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: uva	Tomate sem semente picado Carne assada Couve refogada Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: manga	Salada de couve-flor com chuchu Picadinho de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: melancia	Salada de rúcula com alface Ovo cozido Purê de batata Arroz/Feijão roxinho Suco: melão Fruta: laranja	Salada de brócolis Almôndegas ao molho de tomate Macarrão Arroz (opção) /Feijão Suco: abacaxi com hortelã Fruta: maçã
JANTAR	Purê de abóbora Bife de panela Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: mamão	Brócolis com cenoura refogados Frango assado (sem osso) Arroz/Feijão mulatinho Suco: uva Fruta: maçã	Sopa de legumes, carne e macarrão Suco: maracujá Fruta: abacaxi	Seleta de legumes Isca de carne Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: melão	Tomate sem semente picado Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: tangerina



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 01 a 05 de JULHO

SEGUNDA

Bisnaguinha integral
com pasta de ricota
Sucos: melancia e caju
Frutas: banana e abacaxi

TERÇA

Bolo de baunilha com
aveia
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: tangerina e
melão

QUARTA

Pão de cenoura
artesanal com requeijão
Sucos: uva e melão
Frutas: laranja e maçã

QUINTA

Mini salgado de forno
(com farinha integral)
Sucos: maracujá e
abacaxi com hortelã
Frutas: uva e mamão

SEXTA

Biscoito tipo rosquinha
logurte de frutas
Suco: manga
Frutas: melancia e
banana

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