



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 10 a 14 de JUNHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: maçã e manga	Banana com aveia	Frutas: laranja e tangerina	logurte com banana	Frutas: abacaxi e melancia
ALMOÇO	Tomate sem semente picado Carne moída refogada Batata corada (ao forno) Arroz/Feijão roxinho Suco: laranja Fruta: uva	Alface picado Filé de frango ensopado Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: tangerina	Agrião com tomate picados Peixe cozido Purê de abóbora Arroz/Feijão Suco: melão Fruta: melancia	Repolho refogado com milho Isca de carne Farofa de couve Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: maçã	Rúcula e alface picados Frango assado (sem osso) Cenoura e beterraba refogadas Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: laranja
JANTAR	Purê de cenoura Hamburguer caseiro de frango Arroz/Feijão Suco: abacaxi com hortelã Fruta: manga	Salada de chuchu com couve-flor Bife em pedaços Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: melão	Brócolis cozido Picadinho de frango Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: laranja	Canja Suco: goiaba Fruta: uva	Tomate sem semente picado Carne ensopada com legumes Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: tangerina



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 10 a 14 de JUNHO

SEGUNDA

Bisnaguinha integral
com pasta de ricota
Sucos: uva e manga
Frutas: melancia e
abacaxi

TERÇA

Bolo de cacau com aveia
Sucos: laranja e melão
Frutas: banana e manga

QUARTA

Pão de queijo
Sucos: melancia e
maracujá
Frutas: uva e melão

QUINTA

Mini pizza de frango
(com farinha integral)
Sucos: caju e acerola
Frutas: laranja e maçã

SEXTA

Pão de milho com
requeijão
Sucos: abacaxi com hortelã
e goiaba
Frutas: banana e tangerina

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