



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 25 a 28 de JUNHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	FERIADO	Frutas: melancia e tangerina	iogurte com mamão	Frutas: uva e abacaxi	Cereal matinal com leite (opção: banana)
ALMOÇO		Salada de vagem e cenoura Picadinho de carne Batata doce corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: banana	Alface picado Hambúrguer caseiro de frango Milho cozido Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: maçã	Alface e agrião picados Isca de carne Farofa de legumes Arroz/Feijão roxinho Suco: goiaba Fruta: laranja	Rúcula e tomate sem semente picados Frango ensopado Batata corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: melancia
JANTAR		Espinafre refogado Frango desfiado com batata Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: melancia	Agrião e tomate sem semente picados Almôndegas ao molho Macarrão Arroz (opção)/Feijão Suco: caju Fruta: tangerina	Sopa de frango com legumes Suco: maracujá Fruta: abacaxi	Cenoura e beterraba refogadas Quibe de forno Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: mamão



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 25 a 28 de JUNHO

SEGUNDA

FERIADO

TERÇA

Torrada integral com
geleia (opção: manteiga)
Sucos: laranja e
melancia
Frutas: maçã e melão

QUARTA

Sanduiche de queijo
minas (pão integral)
Sucos: uva e limonada
Frutas: banana e mamão

QUINTA

Bolo de laranja com
farelo de aveia
Sucos: caju e acerola
Frutas: tangerina e
melancia

SEXTA

Bisnaguinha integral
com pasta de frango
Sucos: maracujá e
manga
Frutas: laranja e uva

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