



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 15 a 19 de JULHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: melancia e tangerina	logurte de frutas com maçã	Frutas: mamão e banana	Banana com aveia	Frutas: abacaxi e maçã
ALMOÇO	Tomate sem semente picado Carne moída refogada Batata sauté Arroz/Feijão roxinho Suco: laranja Fruta: maçã	Agrião e tomate sem semente picado Filé de peixe cozido Purê de cenoura Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: laranja	Alface picado Frango grelhado Seleta de legumes Arroz/Feijão Suco: limonada Fruta: manga	Repolho refogado com milho Isca de carne Purê de abóbora Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: melão	Rúcula e alface picados Hambúguer caseiro de frango Milho cozido Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: tangerina
JANTAR	Purê de batata doce Isca de frango Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: melancia	Espinafre refogado Carne assada Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: abacaxi	Cenoura com beterraba refogadas Omelete de forno Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: mamão	Sopa de frango com legumes Suco: caju Fruta: uva	Legumes cozidos Bife em pedaços Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: maçã



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 15 a 19 de JULHO

SEGUNDA

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

TERÇA

Milho cozido
Sucos: limonada e
manga
Frutas: uva e melão

QUARTA

Pão de queijo
Sucos: uva e acerola
Frutas: tangerina e
melancia

QUINTA

Bolo de cenoura
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: maçã e manga

SEXTA

Queijo quente (pão
integral)
Sucos: caju e abacaxi
com hortelã
Frutas: banana e laranja

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