



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 29 de JULHO a 02 de AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: melancia e maçã	Banana com aveia	Frutas: uva e laranja	logurte de frutas com maçã	Frutas: tangerina e manga
ALMOÇO	Salada de vagem e cenoura Picadinho de carne Batata doce corada Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: mamão	Brócolis refogado Peixe cozido Purê de batata Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: melancia	Alface picado Picadinho de frango Cenoura e abobrinha refogadas Arroz/Feijão roxinho Suco: laranja Fruta: manga	Tomate sem semente picado Carne moída refogada Legumes cozidos Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: tangerina	Salada de cenoura com couve-flor picados Isca de frango Couve refogada Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: uva
JANTAR	Canja Suco: abacaxi com hortelã Fruta: melancia	Mix de folhas verdes Almôndegas ao molho de tomate Macarrão Arroz (opção)/Feijão Suco: caju Fruta: abacaxi	Purê de abóbora Ovo cozido Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: laranja	Espinafre refogado Hambúrguer caseiro de frango Arroz/Feijão Suco: limonada Fruta: banana	Tomate sem semente picado Quibe de forno Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: manga



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 29 de JULHO a 02 de AGOSTO

## SEGUNDA

Torrada com geleia (pão integral)  
Opção: manteiga  
Sucos: laranja e acerola  
Frutas: banana e abacaxi

## TERÇA

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

## QUARTA

Bolo de laranja (com farinha integral)  
Sucos: manga e caju  
Frutas: tangerina e melancia

## QUINTA

Pão artesanal de batata com pasta de ricota  
Suco: melancia e maracujá  
Frutas: uva e laranja

## SEXTA

Milho cozido  
Sucos: uva e limonada  
Frutas: mamão 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