



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 08 a 12 de JULHO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: melancia e maçã	Cereal matinal com leite (opção: banana)	Frutas: maçã e abacaxi	logurte de frutas com mamão	Frutas: tangerina e uva
ALMOÇO	Espinafre refogado Isca de carne Farofa de legumes Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: abacaxi	Alface e tomate sem semente picado Frango ensopado Batata sauté Arroz/Feijão roxinho Suco: goiaba Fruta: tangerina	Agrião picado Bife de panela Purê de cenoura Arroz/Feijão Suco: maracujá Fruta: melancia	Rúcula e alface picados Frango grelhado Batata corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: manga	Tomate sem semente picado Quibe de forno Creme de milho Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: melão
JANTAR	Alface picado Frango desfiado com legumes Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: melancia	Purê de abóbora Carne moída refogada Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: salada de frutas	Salada de couve-flor e brócolis Isca de frango Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: abacaxi	Tomate sem semente picado Picadinho de carne Arroz/Feijão mulatinho Suco: limonada Fruta: laranja	Canja Suco: laranja Fruta: uva



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 08 a 12 de JULHO

SEGUNDA

Sanduíche de pasta de frango (pão integral)
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: banana e mamão

TERÇA

Bolo de banana com aveia
Sucos: maracujá e acerola
Frutas: uva e melão

QUARTA

Pão de milho artesanal com requeijão
Sucos: melancia e caju
Frutas: manga e tangerina

QUINTA

Mini pizza de frango (com farinha integral)
Sucos: uva e manga
Frutas: abacaxi e maçã

SEXTA

Pão francês com manteiga
Sucos: limonada e abacaxi com hortelã
Frutas: laranja 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