



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 12 a 16 de AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: melancia e uva	logurte de frutas com maçã	Frutas: tangerina e manga	Banana com aveia	Frutas: maçã e melão
ALMOÇO	Rúcula com alface picados Isca de carne Farofa de legumes Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: laranja	Tomate sem semente picado Frango ensopado Batata cozida Arroz/Feijão roxinho Suco: maracujá Fruta: manga	Vagem e cenoura refogadas Picadinho de carne Batata doce corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: melancia	Alface picado Hambúguer caseiro de frango Milho cozido Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: salada de frutas	Espinafre refogado Carne moída refogada Purê de inhame Arroz/Feijão Suco: abacaxi com hortelã Fruta: tangerina
JANTAR	Brócolis refogado Frango desfiado Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: melancia	Alface picado Carne moída com legumes Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: abacaxi	Legumes cozidos Frango grelhado Arroz/Feijão vermelho Suco: uva Fruta: banana	Sopa de carne, legumes e macarrão Suco: limonada Fruta: mamão	Purê de cenoura Frango ensopado Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: maçã



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 12 a 16 de AGOSTO

SEGUNDA

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

TERÇA

Pão de queijo
Sucos: caju e acerola
Frutas: tangerina e
mamão

QUARTA

Pão artesanal de milho
com manteiga
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: maçã e uva

QUINTA

Bolo de cenoura (com
farinha integral)
Sucos: abacaxi com hortelã
e uva
Frutas: laranja e melancia

SEXTA

Queijo quente (pão
integral)
Sucos: limonada e
manga
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