



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 05 a 09 de AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: melancia e abacaxi	Iogurte de frutas com mamão	Frutas: manga e banana	Cereal matinal com leite (opção: banana)	Frutas: maçã e laranja
ALMOÇO	Espinafre refogado Molho bolonhesa Macarrão Arroz (opção)/Feijão Suco: uva Fruta: maçã	Alface picado Frango desfiado Milho cozido Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: banana	Salada de brócolis Peixe grelhado Purê de abóbora Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: tangerina	Agrião e tomate sem semente picado Frango assado sem osso Cenoura e beterraba cozidas Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: abacaxi	Rúcula e alface picados Hambúrguer de carne moída Farofa de legumes Arroz/Feijão Suco: limonada Fruta: mamão
JANTAR	Chuchu com couve-flor refogados Isca de frango Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: abacaxi	Tomate sem semente picado Carne assada Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: uva	Sopa de frango com legumes Suco: maracujá Fruta: manga	Legumes cozidos Bife em pedaços Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: melancia	Purê de inhame Picadinho de frango Arroz/Feijão Suco: uva Fruta: laranja



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 05 a 09 de AGOSTO

SEGUNDA

Pão francês com
manteiga
Sucos: laranja e goiaba
Frutas: banana e mamão

TERÇA

Bolo de chocolate (com
farinha integral)
Sucos: acerola e caju
Frutas: manga e
melancia

QUARTA

Biscoito tipo rosquinha
iogurte de frutas
Suco: manga
Frutas: maçã e laranja

QUINTA

Mini pizza de frango
(com farinha integral)
Suco: maracujá e
limonada
Frutas: uva e melão

SEXTA

Pão de cenoura com
requeijão
Sucos: uva e melancia
Frutas: tangerina 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