



SEMANA 1 E 3

LANCHE DA MANHÃ (8H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Pão de queijo
Leite com cacau (s/açúcar)
Maçã

TERÇA-FEIRA

Bolo de banana (banana, aveia, ovos, fermento)
Leite
Laranja

QUARTA-FEIRA

1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite, Fruta de época
3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã), Leite, Fruta de época

QUINTA-FEIRA

Salada de frutas
Leite OU
Vitamina de frutas

SEXTA-FEIRA

1 Cachorro quente saudável Pão caseiro; Molho; (tomate, extrato, temperos, óleo, cenoura), Suco de uva (suco e água), Mamão
3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com manteiga e queijo, Leite, Mamão

SEGUNDA-FEIRA

Beterraba
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Legumes refogados (abóbora, chuchu, abobrinha)
Laranja

TERÇA-FEIRA

Acelga e tomate
Arroz (arroz e sal) e Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo e sal), Sobrecoxa ensopada (sobrecoxa, tomate, extrato, temperos e sal)
Mamão

ALMOÇO (11H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Repolho verde e roxo
Macarrão (espaguete, sal), Ragú de carne (lagarto desfiado, tomate, extrato, temperos e sal),
Maçã

QUINTA-FEIRA

Brócolis e couve-flor
Arroz integral (arroz integral e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal)
Sobrecoxa assada com batata-doce (sobrecoxa, batata-doce, temperos e sal)
Banana

SEXTA-FEIRA

Alface e pepino japonês
Polenta cremosa (Fubá e sal)
Sassami ensopado (sassami, tomate, extrato, sal e temperos)
Fruta da época

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo)
Leite com cacau (s/ açúcar)
Mamão

TERÇA-FEIRA

1 Iogurte natural batido com banana e morango
3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Leite, Banana

QUARTA-FEIRA

1 Banana com aveia, Leite
3 Milkshake de banana com morango (Leite, banana e morango)

QUINTA-FEIRA

1 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal), com manteiga e queijo
Suco de uva (suco e água)
3 Pão caseiro (farinha de trigo, óleo, fermento e sal) com geleia caseira (fruta, suco de maçã) e Leite

SEXTA-FEIRA

Bolo de maçã (maçã, aveia, ovos, uva passa, óleo, fermento e canela)
Leite, Laranja

SEGUNDA-FEIRA

Brócolis e couve-flor
Arroz (arroz e sal) Peixe ensopado (Filé de tilápia, tomate, extrato, temperos e sal) Farofa (farinha de mandioca, óleo, temperos e sal)
Fruta de época

TERÇA-FEIRA

Vagem e tomate
Arroz (arroz e sal) e Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Purê de batata (batata, leite, manteiga e sal) Carne moída ensopada (carne, tomate, extrato, temperos e sal)
Maçã

JANTAR (17H) SEMANA 1 E 3

QUARTA-FEIRA

Alface e cenoura
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Sassami ensopado (sassami, milho, tomate, extrato, temperos e sal)
Laranja

QUINTA-FEIRA

Pepino e repolho verde
Macarrão (macarrão parafuso e sal)
Isclas ensopadas (iscas, tomate, extrato, temperos e sal)
Mamão

SEXTA-FEIRA

Beterraba e couve-manteiga
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Carne suína ensopada (pernil suíno, tomate, extrato, temperos e sal)
Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mcg)
	706	107g (60%)	31g (18%)	20g (26%)	291	4	87	590

*É PROIBIDA A OFERTA DE AÇÚCAR, CAFÉ E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA ALUNOS COM ATÉ 03 ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÃO DO FNDE. AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME/VITAMINA/MILKSHAKE. ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI N°3.896 DE 2016.

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381

