



SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

Pão de queijo
Leite com cacau (com açúcar)
Maçã

TERÇA-FEIRA

Bolo de chocolate (farinha de trigo, cacau, ovos, açúcar, óleo e fermento),
Leite
Laranja

SEGUNDA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

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

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

1 Iogurte de morango
Fruta
3 Salada de frutas, Leite
OU Vitamina de frutas

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

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

SEXTA-FEIRA

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
378	53g (56%)	18g (19%)	11g (27%)

SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

1 Iogurte de morango
Banana
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 e 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), Leite

SEXTA-FEIRA

Bolo de laranja (farinha de trigo, açúcar, laranja, ovos, óleo e fermento)
Leite
Laranja

JANTAR (17H) SEMANA 1 E 3

SEGUNDA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

Alface e cenoura
Arroz (arroz e sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Sassami ensopado (sassami, milho, tomate, extrato, sal e temperos)
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)
397	68g (68%)	19g (15%)	9g (20%)

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI N°3.896 DE 2016

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN10 4381