

SEMANA 1 E 3

- 1
- Vitamina de fruta e cacau (leite, fruta e cacau), Fruta*
- 3
- logurte de morango Aveia, Fruta*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Creme de milho (leite, farinha de trigo, manteiga, milho e sal), Fruta*

SEMANA 2 E 4

SEGUNDA-FEIRA

Ovos mexidos (ovos, óleo), Aveia com Fruta*

SEGUNDA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Peixe ensopado (filé de tilápia, tomate, extrato, temperos e sal), Farofa (farinha de mandioca, óleo, sal), Fruta*



TERÇA-FEIRA

Torta de pizza (farinha de trigo, óleo, sal, fermento, extrato, tomate, cebola, requeijão caseiro e manjericão), Suco de uva integral (suco de uva e água), Fruta*

TERÇA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Quibe assado (carne moída, trigo para Quibe, temperos e sal), Fruta*

TERÇA-FEIRA

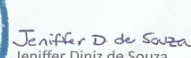
Pão de cenoura (farinha de trigo, cenoura, óleo, fermento e sal), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Fruta*

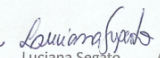
TERÇA-FEIRA

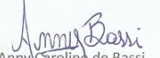
Salada (2 variedades)

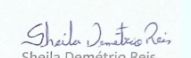
Macarrão à bolonhesa (macarrão integral, carne moída, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *

*Frutas: banana, maçã, mamão, laranja ou fruta da época


Jeniffer D. de Souza
Nutricionista
CRN 10: 3157


Luciana Segato
Nutricionista
CRN 10:0711


Anny Carolina de Bassi
Nutricionista
CRN 10:8729P


Sheila Demétrio Reis
Nutricionista
CRN 10: 4381

LANCHE DA TARDE (14H)

QUARTA-FEIRA

Aveia com Fruta*
Leite

JANTAR (17H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Abóbora refogada (cabotiá, óleo, temperos, sal), Frango ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *



LANCHE DA TARDE (14H)

QUARTA-FEIRA

Vitamina ou smoothie de banana e cacau (leite, banana e cacau), Fruta*

JANTAR (17H)

QUARTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Lentilha (lentilha, temperos, óleo e sal), Frango ensopado (sassami, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

QUINTA-FEIRA

Bolo de laranja ou limão (farinha de trigo, açúcar, laranja/limão, óleo, ovos e fermento), Leite, cacau e açúcar, Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz (arroz e sal), Feijão preto (feijão, temperos, óleo e sal), Iscas ensopadas (carne, extrato, tomate, temperos e sal), Fruta*

QUINTA-FEIRA

Cachorro quente saudável (pão caseiro: farinha de trigo, óleo, fermento e sal, molho de tomate: extrato, tomate, cenoura, tempero, óleo, sal), Suco de uva (suco integral e água), Fruta*

QUINTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Carreteiro (arroz, iscas de carne, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *

ENERGIA (Kcal) 415

CHO (g) 55% a 65% do VET 64G (62%)

PTN (g) 10% a 15% do VET 16 g (16%)

LPD (g) 25% a 30% do VET 12 g (25%)

SEXTA-FEIRA

Pão colorido (farinha de trigo, óleo, fermento e sal, cenoura, beterraba, espinafre), Requeijão caseiro (leite, manteiga, vinagre e sal), Fruta*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Polenta cremosa (fubá e sal), Sobrecoxa ensopada (frango, extrato, tomate, temperos e sal), Fruta*

SEXTA-FEIRA

Bolo de beterraba (farinha de trigo, açúcar, beterraba, óleo, vinagre, cacau e fermento), Leite e Fruta*

SEXTA-FEIRA

Salada (2 variedades)

Arroz integral (arroz integral e sal), Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal), Batata assada, Sobrecoxa ensopada (frango, tomate, extrato, temperos e sal), Fruta *



AS PREPARAÇÕES DEVEM SER OFERECIDAS NA CONSISTÊNCIA NORMAL, EXCETO AS PREVISTAS EM PURÊ/CREME ou LIQUIDIFICADA. ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.