



Infantil e Fundamental – Dezembro 2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
02 a 06	Colação	Manga	Pera	Maçã	Melão	Manga
	Almoço/Jantar	Sal. brócolis, ovos cozidos, cubos de batata-doce	Sal. tomate, espaguete com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	Sal. cenoura ralada, frango em cubos com batata, farofa de beterraba	Sal. couve-flor, polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada)	Sal. alface e beterraba, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa	melancia	manga	banana	maçã	mamão
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com queijo minas, maçã	Suco de maracujá com inhame, pão de queijo, banana	Suco de limão com couve, bolo de chocolate, melão	Suco de uva integral, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com cenoura, queijo quente, pera
09 a 13	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. tomate e pepino, ovos mexidos com abobrinha ralada, purê de batata	Sal. cenoura, espaguete com molho de tomate caseiro, frango com chuchu	Sal. brócolis, carne picada com agrião, farofa de cenoura	Sal. tomate e couve-flor, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. beterraba e alface, polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre
	Sobremesa	banana	melancia	pera	manga	maçã
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com requeijão, melancia	Suco de maracujá com inhame, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com mamão, bolo de banana com canela Acanto, uva	Suco de limão com couve, pão de queijo, melão	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
16 a 20	Colação	Melancia	Mamão	Manga	Banana	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. alface e beterraba, ovos cozidos, purê de batatas	Sal. alface e couve-flor, espaguete com molho de tomate caseiro e frango enriquecido com cenoura e repolho picadinho	Sal. brócolis, frango enriquecido com cenoura e aipim	Sal. tomate, almôndegas (carne moída enriquecida com beterraba), farofinha de couve	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa	pera	banana	melão	mamão	manga
	Lanche	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, maçã	Suco de limão com couve, bolo de fubá Acanto, melancia	Suco rosa (maracujá, manga e beterraba), frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com cenoura, torradinhas com azeite e orégano, manga	Suco de uva integral, pão de queijo, melão

>> **TODOS OS DIAS SERÃO SERVIDOS ARROZ E FEIJÃO JUNTO ÀS DEMAIS PREPARAÇÕES.**

>> Eventualmente, algum item do cardápio poderá ser substituído por outro de idêntico valor nutritivo.

>> As crianças com restrições alimentares deverão trazer o parecer do pediatra responsável para acompanhamento da nutricionista.

NUTRICIONISTA ORKANDA MARQUES * CRN4 02100595

Instagram @omarquesnutri