



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
13 a 17	Colação	Banana	Pera	Maçã	Melão	Manga
	Almoço/Jantar	Sal. cenoura, ovos mexidos, purê de batata doce	Sal. tomate, espaguete com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	Sal. brócolis, peito de frango assado com molho de laranja, farofa de beterraba	Sal. couve-flor, polenta com carne moída (enriquecida com abobrinha ralada e espinafre)	Sal. beterraba, "estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame),
	Sobremesa do jantar	melancia	manga	banana	maçã	mamão
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com queijo minas, pera	Suco de maracujá com inhame, pão de queijo, banana	Suco de laranja com banana, bolo de cenoura Acanto, melão	Suco de uva integral, mix de frutas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de abacaxi com hortelã, torradas com pastinha de ricota temperada, maçã
20 a 24	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. tomate, ovos mexidos com abobrinha ralada, purê de batata	Sal. cenoura, espaguete com molho de tomate caseiro, frango com chuchu	Sal. brócolis, picadinho de carne enriquecida com repolho picadinho, farofa de cenoura	Sal. beterraba, "estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. couve-flor, almôndegas ao molho de tomate caseiro, cubos de inhame
	Sobremesa do jantar	banana	melancia	pera	manga	maçã
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com requeijão, melancia	Suco de maracujá com inhame, mix de frutas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com beterraba, bolo de banana com canela Acanto, banana	Suco de mamão com manga, pão de queijo, melão	Suco de uva integral, pizza marguerita (com rodela de tomate e manjeriça da nossa horta) de pão de forma, manga
27 a 31	Colação	Manga	Mamão	Banana	Melão	Maçã
	Almoço/Jantar	Sal. brócolis, ovos mexidos, cubos de batata-doce	Sal. couve-flor, espaguete com molho de tomate caseiro e frango enriquecido com cenoura e repolho picadinho	Sal. beterraba, polenta com carne desfiada com agrião	Sal. tomate, "estrogonofe" de frango (com creme de abóbora e inhame), farofa de beterraba	Sal. cenoura, hamburguinho enriquecido com beterraba ralada e aveia, refogado de batata-doce
	Sobremesa do jantar	melancia	pera	maçã	banana	manga
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com pastinha de ricota temperada, pera	Suco de maracujá com manga, bolo de fubá Acanto, melancia	Suco de abacaxi com melão, mix de frutas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com mamão, pão de queijo, maçã	Suco de uva integral, queijo quente, banana

>> **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 @nutrifamilias**