

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, batata-doce	carne picada com agrião, brócolis, beterraba	massinha ao molho de tomate caseiro, cubinhos de frango, couve-flor	carne moída enriquecida com batata-doce	“estrogonofe” de frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba
	Sobremesa do jantar	banana	melancia	manga	melão	maçã
	Lanche	pãozinho com requeijão, melancia	frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	queijo quente, banana	pão de queijo, maçã	biscoito de polvilho, manga
09 a 13	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, jardineira de legumes	carne picada com agrião, brócolis, beterraba	massinha com molho de tomate caseiro, frango com chuchu, cenoura	polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre, beterraba	“estrogonofe” de frango (com creme de abóbora e inhame), couve-flor
	Sobremesa do jantar	banana	melancia	pera	manga	maçã
	Lanche	pãozinho com requeijão, melancia	frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	queijo quente, maçã	pão de queijo, mamão	biscoito de polvilho, manga
16 a 20	Colação	Melancia	Melão	Maçã	Banana	Manga
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, purê de batatas, beterraba	frango enriquecido com repolho picadinho e aipim, couve-flor	massinha com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	“estrogonofe” de frango (com creme de abóbora e inhame), cenoura	carne moída enriquecida com beterraba), couve picadinha, brócolis
	Sobremesa do jantar	pera	banana	pera	manga	maçã
	Lanche	torradinhas com azeite e orégano, maçã	queijo quente, melancia	biscoito de polvilho, melão	pão de queijo, pera	frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)
23 a 27	Colação	Banana	Pera	Manga	Melão	Maçã
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, jardineira de legumes	cubinhos de frango com batata, cenoura, beterraba	massinha ao molho de tomate caseiro, carne moída enriquecida com cenoura, brócolis	“estrogonofe” de frango (com creme de abóbora e inhame), beterraba	carne moída enriquecida com beterraba ralada e batata-doce, couve-flor
	Sobremesa do jantar	pera	melancia	maçã	banana	manga
	Lanche	pãozinho com requeijão, melancia	queijo quente, manga	frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	pão de queijo, mamão	biscoito de polvilho, banana
30 e 31	Colação	Manga	Melancia			
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, cubos de batata-doce, brócolis	iscas de frango, cenoura, beterraba			
	Sobremesa do jantar	melancia	manga			
	Lanche	pãozinho com queijo minas, pera	pão de queijo, 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

NUTRICIONISTA ORKANDA MARQUES CRN4 02100595