

Espaço Escola		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07	Colação	Melancia	Melão	Manga	Banana	Pera
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, purê de batatas, beterraba	frango enriquecido com repolho picadinho e aipim, couve-flor	Massinha com molho de tomate caseiro, almôndegas enriquecidas com beterraba ralada, brócolis	estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), cenoura	carne moída enriquecida com pedacinhos de repolho, farofa de beterraba
	Sobremesa do jantar	pera	banana	melão	manga	maçã
	Lanche	Maçã e melão	Melancia e mamão	frutas sortidas com aveia	Pera e laranja	Manga e banana
10 a 14	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, batata-doce, cenoura, chuchu	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	Melancia e pera	frutas sortidas com aveia	Maçã e laranja	Banana e mamão	Manga e melão
17 a 21	Colação	Banana	Maçã	Manga	Melão	Pera
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, jardineira de legumes	frango com batata, couve-flor, beterraba	massinha com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião, brócolis	estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), cenoura	carne picada com batata-doce, cenoura
	Sobremesa do jantar	pera	melancia	maçã	manga	banana
	Lanche	Melancia e maçã	frutas sortidas com aveia	Melão e pera	Banana e mamão	Manga e laranja
24 a 28	Colação	Melancia	Banana	Pera	Maçã	Manga
	Almoço/Jantar	ovos cozidos, purê de batatas, beterraba	Massinha ao molho de tomate caseiro, hamburguinho enriquecido com cenoura, couve-flor	Massinha ao molho de tomate caseiro, carne moída enriquecida com cenoura	estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame), cenoura	carne moída enriquecida com beterraba, brócolis, cenoura
	Sobremesa do jantar	pera	manga	melão	banana	maçã
	Lanche	Melão e manga	Maçã e melancia	frutas sortidas com aveia	Pera e laranja	Banana e mamão
31	Colação	Melancia				
	Almoço/Jantar	ovos mexidos, purê de batatas, beterraba				
	Sobremesa do jantar	banana				
	Lanche	Maçã e 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.

NUTRICIONISTA ORKANDA MARQUES * CRN4 02100595