

Espaço Escola		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07	Colação	Melancia	Melão	Manga	Banana	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba, ovos mexidos, purê de batatas	Sal. couve-flor, frango enriquecido com repolho picadinho e aipim	Sal. brócolis, espaguete com molho de tomate caseiro, almôndegas enriquecidas com beterraba ralada	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. tomate, carne moída enriquecida com pedacinhos de repolho, farofa de beterraba
	Sobremesa do jantar	pera	banana	melão	manga	maçã
	Lanche	Suco de uva integral, torradinhas com azeite e orégano, maçã	Suco de laranja com cenoura, queijo quente, melancia	Suco de abacaxi, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de limão com couve, pão de queijo, pera	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
10 a 14	Colação	Maçã	Manga	Melão	Pera	Banana
	Almoço/Jantar	Sal. tomate, ovos cozidos, batata-doce	Sal. brócolis, carne picada com agrião, farofa de beterraba	Sal. cenoura, espaguete com molho de tomate caseiro, frango com chuchu	Sal. beterraba, polenta com carne moída enriquecida com abobrinha ralada e espinafre	Sal. couve-flor, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)
	Sobremesa do jantar	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 limão com couve, queijo quente, maçã	Suco de laranja com cenoura, pão de queijo, banana	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
17 a 21	Colação	Banana	Maçã	Manga	Melão	Pera
	Almoço/Jantar	Sal. tomate, ovos mexidos, jardineira de legumes	Sal. couve-flor, frango com batata, farofa de beterraba	Sal. brócolis, espaguete com molho de tomate caseiro, carne desfiada com agrião	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. alface e cenoura ralada, carne picada com batata-doce
	Sobremesa do jantar	pera	melancia	maçã	manga	banana
	Lanche	Suco de uva integral, pãozinho com requeijão, melancia	Suco de maracujá com inhame, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de abacaxi com hortelã, queijo quente, melão	Suco de laranja com cenoura, pão de queijo, banana	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, manga
24 a 28	Colação	Melancia	Banana	Pera	Maçã	Manga
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba, ovos cozidos, purê de batatas	Sal. Couve-flor, espaguete ao molho de tomate caseiro, hamburguinho enriquecido com cenoura	Sal. tomate e alface, espaguete ao molho de tomate caseiro, carne moída enriquecida com cenoura	Sal. cenoura, estrogonofe de frango (com creme de abóbora e inhame)	Sal. brócolis, carne moída enriquecida com beterraba, farofa de cenoura
	Sobremesa do jantar	pera	manga	melão	banana	maçã
	Lanche	Suco de uva integral, torradinhas com azeite e orégano, melão	Suco de abacaxi, queijo quente, maçã	Suco de maracujá com inhame, frutas sortidas com flocos de milho (corn flakes)	Suco de laranja com cenoura, pão de queijo, pera	Suco de uva integral, biscoito de polvilho, banana
31	Colação	Melancia				
	Almoço/Jantar	Sal. beterraba, ovos mexidos, purê de batatas				
	Sobremesa do jantar	banana				
	Lanche	Suco de uva integral, torradinhas com azeite e orégano, maçã				

>> 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