



TURNO COMPLEMENTAR:

SEMANA: 26 a 30 de AGOSTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COLAÇÃO	Frutas: banana e melão	Iogurte de frutas com maçã	Frutas: melancia e manga	Banana com aveia	Frutas: uva e abacaxi
ALMOÇO	Tomate sem semente picado Carne moída refogada Cenoura e beterraba cozidas Arroz/Feijão Suco: limonada Fruta: abacaxi	Agrião e tomate sem semente picados Peixe cozido Purê de cenoura Arroz/Feijão Suco: laranja Fruta: melancia	Alface picado Filé de frango ensopado Seleto de legumes Arroz/Feijão Suco: goiaba Fruta: mamão	Repolho refogado com milho Isca de carne Farofa de legumes Arroz/Feijão Suco: acerola Fruta: uva	Rúcula com alface picados Frango desfiado Batata corada (ao forno) Arroz/Feijão Suco: melancia Fruta: maçã
JANTAR	Couve refogada Hmabúrguer caseiro de frango Arroz/Feijão Suco: caju Fruta: melão	Legumes cozidos Omelete de forno Suco: maracujá Fruta: manga	Quibe de forno Purê de abóbora Arroz/Feijão Suco: manga Fruta: melancia	Tomate sem semente picado Isca de frango Arroz/Feijão roxinho Suco: abacaxi com hortelã Fruta: laranja	Sopa de carne e legumes Suco: laranja Fruta: uva



ESCOLARIDADE MANHÃ E TARDE

SEMANA: 26 a 30 de AGOSTO

SEGUNDA

Bisnaguinha integral
com queijo
Sucos: laranja e
melancia
Frutas: maçã e mamão

TERÇA

Bolo de laranja (com
farinha integral)
Sucos: caju e goiaba
Frutas: banana e abacaxi

QUARTA

Pão artesanal de batata
com requeijão
Sucos: maracujá e
acerola
Frutas: laranja e uva

QUINTA

Biscoito de cereais
iogurte de frutas
Suco: manga
Frutas: melancia e
manga

SEXTA

Pão francês com
manteiga
Sucos: uva e abacaxi
com hortelã
Frutas: banana e melão

ATENÇÃO!

- O cardápio poderá sofrer alterações devido à qualidade e disponibilidade dos produtos.
- Substituto do lanche: biscoito tipo cream-cracker.
- Substituto do almoço: frango grelhado.
- Substituto do jantar (em caso de sopa): arroz/feijão, prato proteico e legume/salada.
- A restrição médica de determinados alimentos deverá ser sinalizada na agenda.

Nutricionista: Nathalia Portugal Rizzo Franco de Oliveira
CRN 4: 13100459