

DIA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

PRÉ JANTAR

01

Leite / Suco Natural
Mini Pão de Leite com
requeijão
Fruta da Época

Arroz Branco / Feijão Preto
Quibe de forno vegetariano
Brócolis refogado
Salada de beterraba
Fruta da Época

Mini Pão Francês integral com
manteiga
Fruta da Época
Suco Natural

Arroz Integral / Feijão
Carioca
Torta com aveia e legumes
Salada de alface e tomate

02

Leite / Suco Natural
Bolo caseiro de fubá
Fruta da Época

Arroz Integral / Feijão Carioca
Frango desfiado com cenoura
Salada de alface
Fruta da Época

Suco Natural
Cookies caseiros de aveia
com cacau
Fruta da Época

Arroz Branco / Lentilha
Carne moída com legumes
Salada de repolho

03

Leite / Suco Natural
Mini Pão Francês com
requeijão
Fruta da Época

Arroz Branco / Ervilha
Carne cozida com mandioca
Salada de pepino
Fruta da Época

Mini pão de leite com
manteiga
Pipoca (Jardim 1 e 2)
Fruta da Época
Suco Natural

Arroz Integral / Feijão Preto
Ovos mexidos com legumes
Salada de Alface e Tomate

04

Leite / Suco Natural
Mini Pão de Mandioquinha
com manteiga
Fruta da Época

Arroz Mesclado / Feijão Branco
Frango em tirinhas
Creme de milho
Salada de Acelga
Fruta da Época

Bolo caseiro de laranja
Fruta da Época
Chá de hortelã

Arroz Branco / Feijão Carioca
Carne "maluca"
Abobrinha refogada
Salada de Repolho roxo

05

Leite / Suco Natural
Pão caseiro com requeijão
Fruta da Época

Macarrão ao molho de tomate
Carne moída
Brócolis refogado
Salada de Escarola
Fruta da Época

Tapioca com manteiga
Fruta da Época
Suco Natural

Arroz Branco / Feijão Carioca
Frango assado
Seleta de legumes refogadinha
Salada vinagrete

| DIA | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE | PRÉ JANTAR |
|-----|---|--|--|--|
| 08 | | EMENDA DE FERIADO | | EMENDA DE FERIADO |
| 09 | FERIADO | | FERIADO | |
| 10 | Leite / Suco natural Mini pão de mandioquinha com manteiga Fruta da Época | Arroz Integral / Feijão Preto Ovo cozido Farofinha Nutritiva Salada vinagrete Fruta da Época | Mini pão francês com requeijão Fruta da Época Suco natural | Arroz Branco / Lentilha Carne desfiada Espinafre refogado Salada de repolho roxo |
| 11 | Leite / Chá de ervas Mini pão de laranja com Requeijão Fruta da Época | Arroz branco / Feijão Branco Carne de panela Abobrinha refogada Salada Escarola Fruta da Época | Bolo caseiro de milho Fruta da Época Suco natural | Sopa com macarrão, frango e mix de legumes |
| 12 | Leite / Suco Natural Bolo caseiro de cacau Fruta da Época | Arroz branco / Feijão Carioca Frango desfiado Seleta de legumes refogada Salada de Repolho roxo Fruta da Época | Cuscuz com requeijão Fruta da Época Suco Natural | Macarrão ao molho de tomate Carne moída Brócolis e Couve flor refogado Salada de acelga |

| DIA | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE | PRÉ JANTAR |
|-----|---|--|---|--|
| 15 | Leite / Suco Natural Mini Pão francês com manteiga Fruta da Época | Arroz Integral / Feijão Carioca Carne moída Brócolis e Couve flor refogado Salada de alface Fruta da Época | Mini Pão de leite com requeijão Fruta da Época Suco Natural | Arroz Branco / Feijão Preto Ovo cozido Espinafre refogado Salada de tomate |
| 16 | Leite / Chá de hortelã Bolo caseiro de fubá Fruta da Época | Arroz Branco / Feijão Branco Frango cozido com legumes Salada de Pepino Fruta da Época | Cuscuz com manteiga Fruta da Época Suco Natural | Arroz integral / Feijão carioca Carne desfiada Polenta cremosa Salada de alface |
| 17 | Leite / Suco Natural Mini Pão de leite com manteiga Pipoca (Jardim 1 e 2) Fruta da Época | Arroz Integral / Feijão Preto Omelete nutritiva Seleta de legumes Salada vinagrete Fruta da Época | Mini pão francês Fruta da Época Suco natural | Arroz branco / Lentilha Carne cozida com legumes Salada de beterraba |
| 18 | Leite / Suco Natural Mini Pão Francês integral com requeijão Fruta da Época | Arroz Branco / Ervilha Picadinho de carne Farofinha nutritiva Salada vinagrete Fruta da Época | Bolo caseiro de cenoura Fruta da Época Suco Natural | Arroz Integral / Feijão Carioca Frango grelhado Creme de milho Salada de repolho roxo |
| 19 | Leite / Suco Natural Bolo de pão de queijo Fruta da Época | Macarrão ao molho de tomate Carne moída Beterraba cozida Salada de escarola Fruta da Época | Torta caseira com aveia de frango Fruta da Época Suco Natural | Arroz Branco / Feijão Carioca Frango assado Mix de legumes Salada de acelga |

DIA

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

PRÉ JANTAR

22

Leite / Suco natural
Mini pão de mandioquinha
com Requeijão
Fruta da Época

Arroz integral / Feijão Preto
Omelete
Couve refogada
Salada de cenoura ralada
Fruta da Época

Mini pão de de australiano
com manteiga
Fruta da época
Suco natural

Arroz Branco / Feijão Carioca
Frango desfiado
Abobrinha refogada
Salada de tomate

23

Leite / Suco natural
Bolo caseiro de cacau
Fruta da Época

Arroz Branco / Feijão Carioca
Carne moída com milho e
ervilha
Salada de escarola
Fruta da Época

Cuscuz com requeijão
Fruta da Época
Suco Natural

Arroz Integral / Lentilha
Estrogonofe de frango light
Salada de alface

24

Leite / Suco Natural
Mini Pão de laranja com
requeijão
Fruta da Época

Arroz Integral / Feijoadinha
Aquarela
Farofinha nutritiva
Salada de couve
Fruta da Época

Mini pão francês com
manteiga
Chá de erva cidreira
Suco Natural

Arroz Branco / Feijão Branco
Ovos cozidos
Beterraba cozida
Salada de repolho

25

Leite / Suco Natural
Mini pão francês integral com
manteiga
Fruta da Época

Arroz Branco / Ervilha
Frango grelhado
Brócolis e Couve flor refogado
Salada de tomate
Fruta da Época

Bolo caseiro de maracujá
Fruta da Época
Suco Natural

Sopa de arroz com carne e
legumes

26

Leite / Suco Natural
Pão caseiro com cenoura
Fruta da Época

Arroz Mesclado / Feijão Carioca
Carne moída
Seleta de legumes
Salada de acelga
Fruta da Época

Tapioca com manteiga
Fruta da Época
Suco Natural

Macarrão ao molho de tomate
Frango desfiado
Couve refogada
Salada de tomate

| DIA | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE DA TARDE | PRÉ JANTAR |
|-----|--|--|---|--|
| 29 | SEM EXPEDIENTE | | SEM EXPEDIENTE | |
| 30 | Leite / Suco natural Bolo caseiro de laranja Fruta da Época | Arroz Branco / Feijão Branco Picadinho de carne Salada de alface Fruta da Época | Mini pão francês com requeijão Fruta da Época Suco Natural | Arroz Integral / Feijão Carioca Frango grelhado Espinafre refogado Salada de tomate |
| 31 | Leite / Suco Natural Mini Pão de leite com requeijão Fruta da Época | Arroz Mesclado / Feijão Carioca Omelete nutritiva Salada vinagrete Fruta da Época | Tapioca com manteiga Fruta da época Suco Natural | Arroz Branco / Ervilha Carne desfiada com milho Couve refogada Salada de beterraba |
| 01 | Leite / Suco Natural Mini pão australiano com manteiga Fruta da Época | Arroz Integral/ Feijão Preto Carne com legumes Salada de cenoura Fruta da Época | Bolo caseiro de milho Fruta da Época Suco Natural | Arroz Branco / Lentilha Frango cozido Seleta de legumes refogadinha Salada de acelga |
| 02 | Leite / Suco Natural Cuscuz com requeijão Fruta da Época | Macarrão ao molho de tomate Frango assado Brócolis refogado Salada de beterraba Fruta da Época | Torta caseira de frango Fruta da Época Suco Natural | Arroz Branco / Feijão Carioca Carne moída com chuchu e batata Salada de pepino |