

	SEGUNDA-02	TERÇA-03	QUARTA-04	QUINTA-05	SEXTA-06
Lanche da manhã	Pêra	Mexerica	Melancia	Caqui	Melão
Almoço e jantar	Arroz e feijão, omelete de forno com tomate e orégano, brócolis no azeite, maxixe refogado.	Arroz e feijão, carne moída com cenoura refogada, espinafre no vapor, inhame cozido.	Feijoadinha de lombo, mandioca cozida, jiló refogado.	Macarrão, frango desfiado com molho nutritivo, abobrinha refogada, berinjela refogada.	Arroz e feijão, iscas de peixe assado com ervas, purê de batata doce, beterraba cozida.
Lanche da tarde	Banana	Maçã	Ameixa	Laranja	Abacate
	SEGUNDA-09	TERÇA-10	QUARTA-11	QUINTA-12	SEXTA-13
Lanche da manhã	Banana	Melancia	Mamão	Melão	FERIADO
Almoço e jantar	Arroz e feijão, ovos mexidos, chuchu na salsa, cará com couve refogada.	Arroz e feijão, carne de panela com batata, cenoura cozida, berinjela refogada.	Arroz e feijão branco, iscas de frango grelhado, creme de milho, vagem refogada.	Arroz e feijão, sobrecoxa assada, couve flor no azeite, batata doce, abobora e maxixe cozidos.	
Lanche da tarde	Uva	Laranja	Pêra	Manga	
	SEGUNDA-15	SEGUNDA-17	QUARTA-18	QUINTA-19	SEXTA-20
Lanche da manhã	Abacaxi	Uva	Mexerica	FERIADO	Maçã
Almoço e jantar	Arroz e feijão, omelete com legumes, abóbora cozida, repolho roxo refogado.	Arroz e feijão, pernil acebolado assado, mandioquinha cozida, rúcula refogada.	Arroz e feijão, escondidinho de carne moída, cenoura, e vagem cozidas.		Arroz e feijão, estrogonofe de frango com inhame, batatas rústicas, acelga refogada.
Lanche da tarde	Banana	Manga	Melão		Ameixa
	SEGUNDA-23	TERÇA-24	QUARTA-25	QUINTA-26	SEXTA-27
Lanche da manhã	Melancia	Banana		Manga	Laranja
Almoço e jantar	Arroz e feijão, ovos cozidos com azeite e salsa, repolho verde refogado, purê de batata doce roxa.	Arroz e feijão, iscas de frango com quiabo, repolho refogado, abóbora cozida.	Feijoadinha de lombo, polenta cremosa, escarola refogada,	Macarrão ao sugo, carne moída refogada, brócolis no vapor.	Arroz e feijão, peixe ensopado com leite de coco, batata, tomate e salsa
Lanche da tarde	Carambola	Pêra	Abacaxi	Goiaba	Maçã

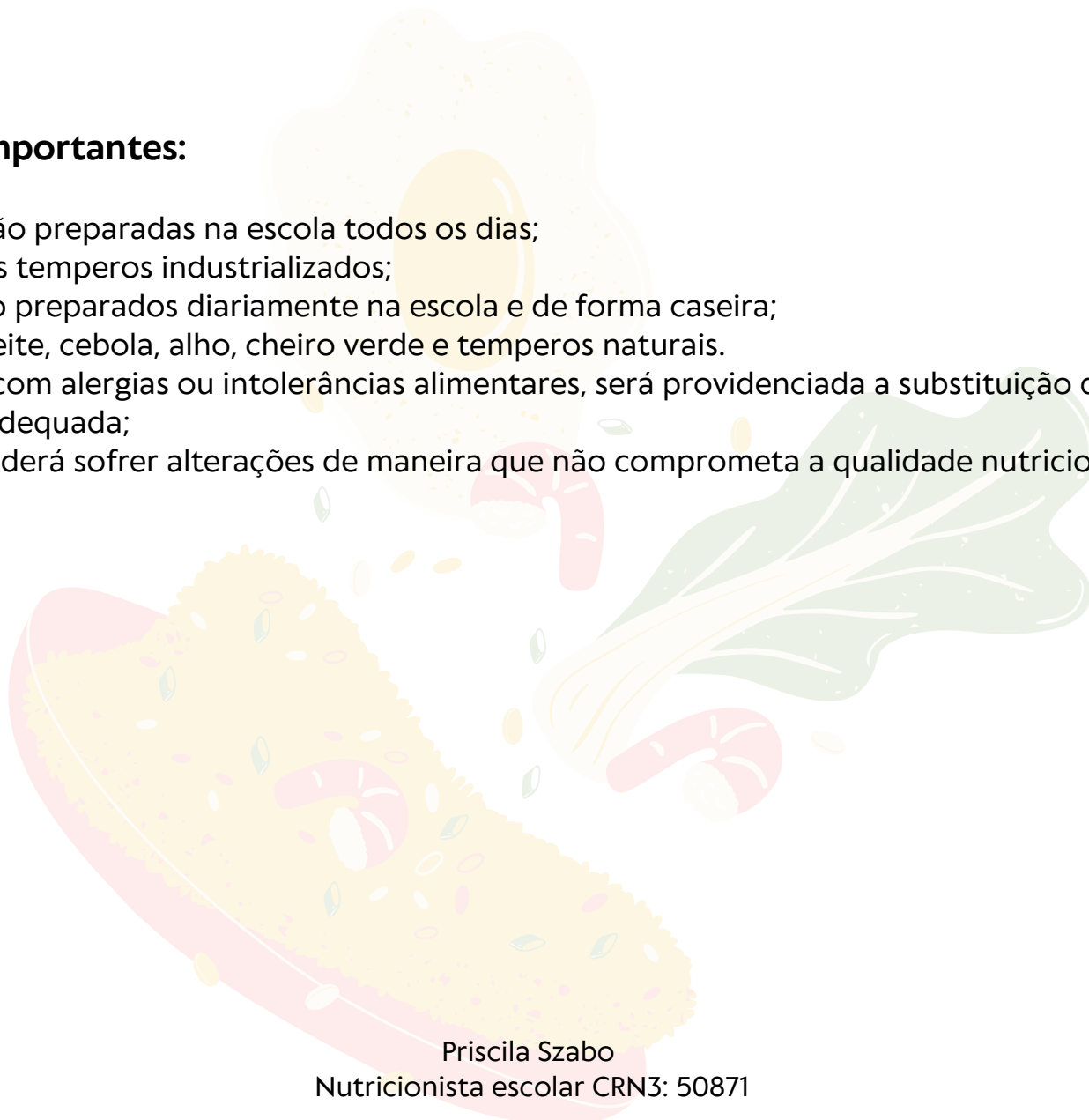
Observações importantes:

- As refeições são preparadas com azeite, cebola, alho, cheiro verde e temperos naturais.
- Não oferecemos açúcar e suco de frutas para menores de 2 anos;
- Almoço e jantar são ofertados amassados evoluindo a consistência;
- Frutas são ofertadas amassadas ou raladas evoluindo a consistência;
- Para crianças com alergias ou intolerâncias alimentares, será providenciada a substituição do alimento por uma outra opção adequada;
- O cardápio poderá sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição.

	SEGUNDA-02	TERÇA-03	QUARTA-04	QUINTA-05	SEXTA-06
Lanche da manhã	Banana Bolo de laranja	Mexerica Pão de queijo com chia	Suco natural de fruta Palitinhos de tomate caseiro	Caqui Tapioca com pasta de amendoim	Melão Bolo do Hulk
Almoço e jantar	Arroz e feijão, omelete de forno com tomate e orégano, brócolis no azeite, salada de acelga e repolho roxo. Sobremesa: Mamão	Arroz e feijão, carne moída com cenoura refogada, salada de couve com tomate. Sobremesa: Manga	Arroz, feijoadinha de lombo, farofa nutritiva, salada de tomate. Sobremesa: Melancia	Macarrão, frango desfiado com molho nutritivo, abobrinha refogada. Sobremesa: Goiaba	Arroz e feijão, iscas de peixe assado com ervas, purê de batata doce, salada de beterraba. Sobremesa: Abacaxi
Lanche da tarde	Pêra Pão fogueiro com requeijão	Maçã Cookie de cacau com aveia	Ameixa Bolo de cenoura com gotas de chocolate	Laranja Torta de frango	Vitamina de abacate Pão caseiro com creme de ricota e orégano
	SEGUNDA-09	TERÇA-10	QUARTA-11	QUINTA-12	SEXTA-13
Lanche da manhã	Banana Pão de tapioca com queijo	Chá de camomila Bolachinha de fubá com erva doce	Maçã Pão de cenoura com patê de grão de bico	Melão Cookie de queijo	FERIADO
Almoço e jantar	Arroz e feijão, ovos mexidos, chuchu na salsa, salada de tomate. Sobremesa: Ameixa	Arroz e feijão, carne de panela com batata, salada de alface com cenoura ralada. Sobremesa: Melancia	Arroz e feijão branco, sobrecoxa assada, creme de milho, salada de vagem. Sobremesa: Abacaxi	Macarrão, carne moída com molho nutritivo, cenoura e couve flor no azeite. Sobremesa: Mexerica	
Lanche da tarde	Bolo de abóbora Uva	Laranja Panquequinhas com geleia de morango	Pêra Palitinhos de gergelim	Manga Bolo de abacaxi com coco	
	SEGUNDA-16	TERÇA-17	QUARTA-18	QUINTA-19	SEXTA-20
Lanche da manhã	Abacaxi Bolacha de maisena caseira	Suco natural de fruta Crepioça com queijo branco	Mexerica Bolo de maracujá com chia	FERIADO	Maçã Pão de "beijo"
Almoço e jantar	Arroz e feijão, omelete com legumes, abóbora cozida, salada de repolho roxo. Sobremesa: Manga	Arroz e feijão, pernil acebolado assado, mandioquinha cozida, salada de beterraba ralada. Sobremesa: Caqui	Arroz e feijão, escondidinho de carne moída, cenoura, vagem cozidas. Sobremesa: Pêra		Arroz e feijão, estrogonofe de frango, batatas rústicas, salada alface. Sobremesa: Abacaxi
Lanche da tarde	Banana Biscoito de polvilho	Uva Bolo de maçã com canela	Salada de frutas com leite em pó Pão colorê de espinafre com patê de frango		Leite com cacau Cookie com gotas de chocolate
	SEGUNDA-23	TERÇA-24	QUARTA-25	QUINTA-26	SEXTA-27
Lanche da manhã	Melancia Pão fogueiro com mix de sementes e creme de queijo	Banana Bolo de coco	iogurte natural com maracujá Chipa de queijo	Manga Tapioca com queijo	Laranja Torrinhas caseiras
Almoço e jantar	Arroz e feijão, ovos cozidos com azeite e salsa, purê de cenoura, salada de agrião com manga. Sobremesa: Mexerica	Arroz e feijão, iscas de frango com quiabo, salada de repolho com cenoura ralada. Sobremesa: Maçã verde	Feijoadinha de lombo, polenta cremosa, salada de escarola com beterraba. Sobremesa: Melão	Macarrão no azeite e alho, carne moída refogada, brócolis no vapor. Sobremesa: Ameixa	Arroz e feijão, peixe ensopado com leite de coco, batata, tomate e salsa Sobremesa: Ameixa
Lanche da tarde	Carambola Bolo mesclado	Pêra Bolo de banana com aveia	Abacaxi Pão caseiro com ovos mexidos azeite e orégano	Leite com cacau Cookie de aveia	Maçã Milho na espiga com manteiga

Observações importantes:

- As refeições são preparadas na escola todos os dias;
- Não utilizamos temperos industrializados;
- Os lanches são preparados diariamente na escola e de forma caseira;
- Utilizamos, azeite, cebola, alho, cheiro verde e temperos naturais.
- Para crianças com alergias ou intolerâncias alimentares, será providenciada a substituição do alimento por uma outra opção adequada;
- O cardápio poderá sofrer alterações de maneira que não comprometa a qualidade nutricional da refeição.



Priscila Szabo
Nutricionista escolar CRN3: 50871