

1ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Strogonoff de frango	Carne moída refogada com milho	Feijão preto com carnes e linguiça	Filé de sobrecoxa assado	Macarrão ao sugo com almôndega bovina
Guarnição	Batata Palha	Brócolis corado	Farofinha de couve	Batata doce rústica	Couve-flor refogada
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Acelga	Tomate em cubinhos	Vinagrete	Alface Lisa	Repolho bicolor
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural


2ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Isca de frango grelhada	Panqueca de carne	Feijão preto com carnes	Carne de panela	Molho bonhesa (carne moída)
Guarnição	Purê de batata	Seleta de legumes	Couve refogada	Farofa com ovos	Brócolis no alho
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Macarrão parafuso/ espaguetti
Salada	Alface Lisa	Repolho	Tomate em cubinhos	Tomate em rodela	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

3ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Strogonoff de frango	Bife de panela	Feijão preto com carnes	Coxa e sobrecoxa cozida ao sugo	Macarronada ao molho bolonhesa de carne moída
Guarnição	Batata Palha	Beterraba cozida	Farofa de legumes	Purê de batata	Cenoura com ervilhas
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Repolho	Brócolis	Tomate em cubinhos	Alface Crespa	Cenoura com repolho
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

4ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Lagarto ao molho madeira	Isca de frango grelhada	Feijão preto com carnes	Lasanha Bolonhesa	Picadinho de carne
Guarnição	Purê de batata	Abóbora japonesa cozida	Couve refogada	Legumes Primavera	Farofa de espinafre e legumes
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Tomate cereja	Acelga	Tomate em cubinhos	Folhas Verdes	Legumes (vagem, cenoura e mandioquinha)
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

Orientações Gerais:

- . Frutas opcionais: caqui, pêra, melancia, melão, mamão, frutas da época;
- . Diminuir ao máximo o sal das refeições;
- . Sempre que possível oferecer a bebida após a refeição;


Mariana R. F. Bahia
NUTRICIONISTA
CRN-3 Nº 35411/P

- . Adoçar o suco somente quando necessário;
- . Utilizar os legumes e verduras que estiverem em plena produção;
- . Eventualmente o cardápio pode sofrer alterações face a época das frutas, falta ou até preços
- . Suco de Fruta Natural (Maracujá, laranja e outros)

A alimentação é um ato de carinho portanto, cabe a nós nutrir nossas crianças procurando sempre que possível, a mudança de hábitos alimentares, respeitando cada um, fazendo o momento da refeição uma verdadeira reunião entre o Bom, Bonito e Gostoso, com muita... Qualidade !!!

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	logurte de frutas
Lanche	Chipa assada	Waffle acompanhado de geleia de frutas/ requeijão + fruta	Pão de mandioquinha com creme de ricota	Pão francês com manteiga	Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio)
2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suchá natural	logurte de frutas natural
Lanche	Minipães de queijo assado	Mistinho integral	Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio) + fruta	Pão de batata com queijo	Waffle acompanhado de geleia de frutas/ requeijão + fruta


. Suco de fruta natural (laranja, maracujá e outros) .

. Adoçar o suco somente quando necessário;

. Opção diária : água e sal, craker e rosquinha.

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411



Mariana R. F. Bahia
NUTRICIONISTA
CRN-3 Nº 35411/P

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar
Lanche	Pão de queijo de vegetais + fruta	Muffin sem açúcar de vegetais + fruta	Pão de mandioquinha com creme de ricota + fruta	Panquequinha de banana + fruta	Torrada de tapioca + ovo mexido + fruta
2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar
Lanche	Pão de abóbora/ cenoura com queijo minas frescal + fruta	Panquequinha de abóbora + fruta	Bolo caseiro de sabores variados (sem açúcar) + fruta	Torrada de tapioca + ovo mexido + fruta	Muffin sem açúcar de cacau + fruta

. Suco de fruta natural (laranja, maracujá e outros) . Suco sem açúcar;