

| 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 | Cenoura com ervilhas |
| 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 bonhosa (carne moída) |
| Guarnição | Abobrinha italiana regogada | 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 | Lentilha com pepino | 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 bolonhosa de carne moída |
| Guarnição | Batata Palha | Beterraba cozida | Farofa de legumes | Batata rústica assada no alecrim | Cenoura com ervilhas |
| Arroz/Feijão | Arroz/Feijão | Arroz/Feijão | Arroz/ Feijão | Arroz/Feijão | Arroz/Feijão |
| Salada | Repolho | Grão de bico | 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 Bolonhosa | Escondidinho de frango |
| Guarnição | Purê de batata | Chuchu com ovo | Couve refogada | Legumes Primavera | Farofa de espinafre e legumes |
| Arroz/Feijão | Arroz/Feijão | Arroz/Feijão | Arroz/ Feijão | Arroz/ Feijão | Arroz/Feijão |
| Salada | Tomate cereja | Sunomono de pepino com gergelim | 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 | Mini baguete com queijo | Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio) | Mistinho integral |
| 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 | Minicroassaint assado | Minipão francês com manteiga | Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio) | Brioche com creme de ricota | Baguete de parmesão assada |

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

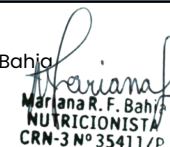
. Adoçar o suco somente quando necessário;

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

7/31/2024

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 milho verde + fruta | Mini baguete com creme de ricota + fruta | Pão de milho + ovo mexido + fruta | Bolinho de brócolis com queijo + 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 | Paqueta de abóbora/ Banana sem açúcar + fruta | Bolo caseiro de sabores variados (sem açúcar) + fruta | Pão brioche + ovo mexido + fruta | Muffin sem açúcar de cacau/ cenoura + fruta |

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

7/31/2024

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Ba

Nutricionista CRN 35411



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