

1ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Macarrão ao sugo com almôndegas de carne	Frango assado	Feijão preto com carnes e linguiça	Escondidinho de carne moída	Strogonoff de frango
Guarnição	Brócolis refogado	Batata sauté com alecrim	Farofinha de couve	Cenoura com ervilhas coradas	Batata Palha
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Alface com tomate	Alface Lisa	Tomate em cubinhos	Brócolis	Repolho
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	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	Filé de frango grelhado	Almôndega de carne	Feijão preto com carnes	Filé de sobrecoxa assado	Carne de panela
Guarnição	Creme de milho	Farofa nutritiva	Couve refogada	Cenoura em cubinhos	Batata sauté
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Macarrão parafuso/ espaguetti	Arroz/ Feijão
Salada	Alface Lisa	Folhas Verdes	Tomate em cubinhos	Cenoura Cozida	Tomate em rodelas
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	Macarronada ao molho bolonhesa de carne moída	Feijão preto com carnes	Coxa e sobrecoxa cozida	Lagarto cozido
Guarnição	Batata Palha	Brócolis ao alho	Farofa de legumes	Legumes corados	Purê Misto
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Repolho	Cenoura com repolho	Tomate em cubinhos	Alface Crespa	Folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Mix de folhas verdes	Fruta	Gelatina	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	Jardineira de carne	Fricassê de frango com milho	Feijão preto com carnes	Lasanha Bolonhesa	Filé de frango a pizzaiolo
Guarnição	Abobrinha refogada	Batata Palha	Couve refogada	Legumes Primavera	Folhas Verdes refogadas
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Tomate cereja	Repolho	Tomate em cubinhos	Folhas Verdes	Legumes (vagem, cenoura e mandioquinha)
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina
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;

- . 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 hábito

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