

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

2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Bebida</b>	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta natural	logurte de Frutas	Suco de fruta Natural
<b>Lanche</b>	Pão francês com manteiga	Tostex de queijo	Bolo caseiro diversos sabores	Biscoito cream cracker com requeijão + fruta	Pão de mandioquinha com patê de queijo

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

. Adoçar o suco somente quando necessário;

. Biscoitos opcionais: água e sal, craker, maisena, maria, leite e aveia e mel.



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

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Bebida</b>	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural
<b>Lanche</b>	Broa de milho com queijo + fruta	Mistinho integral + fruta	Biscoito de arroz com creme ricota + fruta	Pão francês com manteiga + fruta	Mini Pães de queijo assado + fruta
2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Bebida</b>	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural
<b>Lanche</b>	Pão francês com manteiga + fruta	Tostex de queijo + fruta	Panquequinha de banana ( com aveia, ovo e banana) + fruta	Biscoito de arroz com creme ricota + fruta	Pão de mandioquinha com patê de queijo + fruta

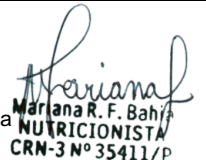
. Suco de fruta natural ( laranja, maracujá e outros) .

. Adoçar o suco somente quando necessário;

. Biscoitos opcionais: água e sal, craker, maisena, maria, leite e aveia e mel.

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411



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