

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

07/05

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA C/ CARNE **BOVINA**, SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADAS + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AVEIA E CANELA

14/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA C/ CARNE **BOVINA**, SALADA DE REPOLHO E BETERRABA RALADA + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM BANANA + VITAMINA DE ABACATE

21/07

RECESSO ESCOLAR

28/067

RECESSO ESCOLAR

01/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU) C/ CARNE **MOÍDA**, SALADA DE REPOLHO ROXO E TOMATE + LARANJA

LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE DE CENOURA + CHÁ MATE

08/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: MACARRÃO À BOLONHESA (**MOÍDA**) + MELÃO

LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + VITAMINA DE BANANA

15/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MANDIOCA C/ CARNE **MOÍDA**, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ TOMATE + MAMÃO FORMOSO

LANCHE DO INTEGRAL: PÃO DOCE + IOGURTE

22/07

RECESSO ESCOLAR

29/07

RECESSO ESCOLAR

02/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA C/**FRANGO**, SALADA DE ALFACE AMERICANA + MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE CACAU + SUCO DE CAJU

09/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU) C/ **FRANGO**, SALADA DE ACELGA COM TOMATE + ABACAXI

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE CENOURA + SUCO DE UVA

16/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ TEMPERADO (CARNE DE **FRANGO**, ACELGA, VAGEM, CENOURA, UVAS PASSAS) + VINAGRETE DE TOMATE, CEBOLA E PEPINO + MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: QUIBE ASSADO DE BATATA COM LEGUMES + SUCO DE UVA

23/07

RECESSO ESCOLAR

30/07

RECESSO ESCOLAR

03/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO ENRIQUECIDO (CARNE **SUÍNA**, BETERRABA, ABÓBORA, CENOURA), SALADA DE ACELGA C/ TOMATE + MAMÃO PAPAYA

LANCHE DO INTEGRAL: PÃO DE SAL C/ OVOS MEXIDOS + SUCO DE UVA

10/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA, C/ CARNE **SUÍNA**, SALADA DE ALMEIRÃO C/ CHEIRO VERDE + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: TORTA DE ABOBRINHA + CHÁ MATE

17/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJOADA, CARNE **SUÍNA**, FAROFA DOURADA (CEBOLA, CENOURA, FARINHA DE MILHO), SALADA CENOURA RALADA + BANANA CATURRA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AMIDO COM CANELA

24/07

RECESSO ESCOLAR

31/07

RECESSO ESCOLAR

04/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ CARNE **MOÍDA**, SALADA DE COUVE C/ TOMATE + BANANA PRATA

LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO ÁGUA E SAL + VITAMINA DE ABACATE

11/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU C/ **FRANGO**, SALADA DE BETERRABA RALADA E MOSTARDA + MAMÃO FORMOSA

LANCHE DO INTEGRAL: OVOS COZIDOS + VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA

18/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MANDIOCA C/ CARNE **BOVINA** DESFIADA, SALADA DE REPOLHO BRANCO COM TOMATE + MELÃO

LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE MAMÃO FORMOSO + OVOS COZIDOS

25/07

RECESSO ESCOLAR

12/07 (SÁBADO LETIVO)

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE **SUÍNA** COM CHUCHU, COUVE REFOGADA, SALADA DE ACELGA +MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE CENOURA + CHÁ MATE

Iasmine Lelis de Freitas Vieira

Iasmine Lelis de Freitas Vieira
Nutricionista CRN9 22690
Responsável Técnica

Andressa Marques

Andressa Marques
Nutricionista CRN9
Quadro Técnico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO (MG)	RETINOL (MCG)	VIT.C (MG)
MATERNAL	317,38	12,0	9,0	50,0	61,58	1,85	2314,04	21,42