

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

07/07

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

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AMIDO DE MILHO C/ 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: OVOS COZIDOS + VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR

21/07

RECESSO ESCOLAR

28/07

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 S/ AÇÚCAR

08/07

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

LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR

15/07

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

LANCHE DO INTEGRAL: PÃO DE SAL COM OVOS MEXIDOS + SUCO DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR

22/07

RECESSO ESCOLAR

29/07

RECESSO ESCOLAR

02/07

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

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE CACAU ADOÇADO COM UVAS PASSAS OU AMEIXA + SUCO DE ABACAXI S/AÇÚCAR

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 S/ AÇÚCAR + SUCO DE MELANCIA S/ AÇÚCAR

16/07

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

LANCHE DO INTEGRAL: QUIBE ASSADO DE BATATA COM LEGUMES + SUCO DE MELANCIA SEM AÇÚCAR

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 MELANCIA S/ AÇÚCAR

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 S/ AÇÚCAR

17/07

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJOADA, CARNE SUÍNA, SALADA DE CENOURA RALADA+ BANANA CATURRA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AMIDO COM CANELA S/ AÇÚCAR

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 DE POLVILHO + VITAMINA DE ABACATE S/ AÇÚCAR

11/07

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

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

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 S/ AÇÚCAR + 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 S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR



Iasmine Lelis de Freitas Vieira
Nutricionista CRN9 22690
Responsável Técnica



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

*Cardápios sujeitos a alterações