



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

07/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + VITAMINA DE ABACATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA(MOÍDA)
FRUTA: MAÇÃ

14/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES(BATATA, CENOURA, CHUCHU,ABÓBORA) E CARNE MOÍDA
FRUTA: MELÃO

21/07
RECESSO ESCOLAR

28/07
RECESSO ESCOLAR

01/07
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE TRIGO + LEITE PURO COM CANELA
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE **SUÍNA**, SALADA DE CENOURA COM BETERRABA COZIDAS
SUCO: MAÇÃ S/AÇÚCAR

08/07
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA (ADOÇADO COM UVAS PASSAS) + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (CARNE DE **FRANGO**, VAGEM, CENOURA, UVAS PASSAS) SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE
FRUTA: MAMÃO PAPAYA

15/07
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA CATURRA C/AVEIA S/AÇÚCAR + MELANCIA EM PADAÇOS
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, **CARNE SUÍNA** C/ LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU), SALADA DE BETERRABA E TOMATE
FRUTA: MAÇÃ

22/07
RECESSO ESCOLAR

29/07
RECESSO ESCOLAR

02/07
CAFÉ DA MANHÃ: FAROFA DE OVOS COM CENOURA + VITAMINA DE MAMÃO S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE **BOVINA** C/CHUCHU, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE
FRUTA: PERA

09/07
CAFÉ DA MANHÃ: BROA DE FARINHA DE MILHO + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME C/CARNE **BOVINA**, COUVE REFOGADA, SALADA DE MOSTARDA COM TOMATE
FRUTA: MAÇÃ

16/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + VITAMINA DE BANANA COM AVEIA S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ABOBRINHA C/CARNE **BOVINA**, SALADA DE PEPINO COM TOMATE
FRUTA: BANANA PRATA

23/07
RECESSO ESCOLAR

30/07
RECESSO ESCOLAR

03/07
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AMIDO COM CANELA S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME COM CARNE DE **FRANGO**, SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADAS
FRUTA: MELANCIA

10/07
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU AVEIA C/ MAÇÃ COZIDA S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO,FEIJÃO CARIOCA, BATATA C/**FRANGO**, SALADA DE ALFACE LISA COM TOMATE
FRUTA: BANANA PRATA

17/07
CAFÉ DA MANHÃ: CURAL DE MILHO S/AÇÚCAR (ADOÇADO COM BANANA CATURRA)
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, **FRANGO** COM QUIABO, SALADA DE REPOLHO BRANCO
FRUTA: MEXERICA

24/07
RECESSO ESCOLAR

31/07
RECESSO ESCOLAR

04/07
CAFÉ DA MANHÃ: QUIBE ASSADO DE ABÓBORA + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE **SUÍNA**, FAROFA DOURADA(CEBOLA, CENOURA, FARINHA DE MILHO), SALADA DE ALFACE AMERICANA COM TOMATE
FRUTA: LARANJA

11/07
CAFÉ DA MANHÃ: TORTA CREMOSA DE REPOLHO+ SUCO DE MELANCIA S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO (CARNE **SUÍNA**, CENOURA, BETERRABA, ABÓBORA), SALADA DE ACELGA COM TOMATE
FRUTA: ABACAXI

18/07
CAFÉ DA MANHÃ: TORTA DE ABOBRINHA + SUCO NATURAL DE ABACAXI S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA C/**CARNE MOÍDA**, SALADA DE BETERRABA RALADA
FRUTA: MELANCIA

25/07
RECESSO ESCOLAR

12/07(SÁBADO LETIVO)
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + LEITE PURO
REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA COM CARNE **BOVINA**
SUCO: NATURAL DE ABACAXI S/AÇÚCAR

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

*Cardápios sujeitos a alterações