|  |
| --- |
| **SEMANA 28 DE AGOSTO A 01 DE SETEMBRO** |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **COLAÇÃO** |
| Melão com laranja lima | Abacate com Banana prata | Mamão papaia | Frutas Mistas | Manga |
| **ALMOÇO- Todos os dias serão servidos arroz e feijão** |
| Iscas de frango/Batata baroa sauté | Picadinho misto/virado de couve | Filé de peixe grelhado/Purê rosado | Filé de frango ao molho/Espinaguete | Carne moída/cenoura com salsinha |
| **SALADA** |
| Couve- flor, pepino e tomate | Alface roxa e beterraba | Brócolis, chuchu, tomate e ovos | Alface e cenoura ralada | Mista |
| **SOBREMESA** |
| Maçã | Tangerina | Melancia | Pera |  Salada de frutas |
| **LANCHE DA TARDE** |
| Suco de laranja com cenouraBrigitinha integral com manteiga/Mamão | Suco de melanciaBroinha de milho caseira com queijo minasMaçã  | Mix de frutas com aveia  | Suco de TangerinaPão de queijo caseiro/ Manga | Suco de GoiabaBiscoitinho de arroz com pasta de ricota/Melão |
| **JANTAR- Todos os dias serão servidas frutas na sobremesa** |
| Sopa de frango, batata, cenoura, arroz e cheiro verde  | Sopa de feijão com carne, batata baroa, abóbora, chuchu e espinafre | Sopa de legumes com frango, inhame, macarrão de letrinhas, cenoura e couve-flor | Canja | Sopa de legumes com carne, batata doce, abóbora, chuchu e brócolis |
| **SEMANA 04 A 08 DE SETEMBRO** |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **COLAÇÃO** |
| Mamão papaia | Abacate com banana | Pera com laranja lima | F E R I A D O | Manga |
| **ALMOÇO- Todos os dias serão servidos arroz e feijão** |
| Guisadinho de frango/Jardineira de legumes | Silverinha de carne com espinaguete | Filé de peixePurê rosado |  | Filé de frango desfiadoEspinafre à cocote |
| **SALADA** |
| Repolho e beterraba cozida | Alface com beterraba cozida ralada | Brócolis, tomate e ovos |  | Mista |
| **SOBREMESA** |
| Maçã  | Melancia | Manga |  | Tangerina  |
| **LANCHE DA TARDE** |
| Suco de LaranjaPão de queijo caseiro/Melão | Mix de frutas com iogurte natural  | Suco de goiabaTorradinha integral com pasta de ricota/Tangerina |  | Suco de mamãoQueijo minas quente no pão Brigite integral/Maçã |
| **JANTAR** |
| Sopa de frango, batata, cenoura e cheiro verde | Sopa de macarrão com frango, inhame, chuchu e couve-flor | Canjinha de frango com cheiro verde |  | Sopa de carne, batata baroa, abóbora e brócolis |
| **SEMANA 11 A 15 DE SETEMBRO** |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **COLAÇÃO**  |
| Frutas mistas | Mamão papaia | Banana prata | Manga com laranja lima  | Maçã |
| **ALMOÇO- Todos os dias serão servidos arroz e feijão** |
| Almôndegas de carne/ Cenoura Sauté | Isca de fígado à lisboeta/ Polentinha | Gurjões de peixe/Purê de batata doce com inhame | Bifinhos de caçarola/Fuzile | Picadinho de frangoPanaché de legumes com couve  |
| **SALADA** |
| Couve- flor e tomate | Alface e abobrinha | Brócolis, chuchu, tomate e ovos | Alface roxa e beterraba ralada | Mista |
| **SOBREMESA** |
| Laranja lima | Maçã | Tangerina | Pera | Melancia |
| **LANCHE DA TARDE** |
| Suco de goiabaPão de queijo caseiroMelão | Vitamina de frutas com iogurte natural e aveia  | Suco de mangaBiscoito de polvilhoPera | Suco de laranja limaBroinha de milho caseira com queijo minas /Mamão | Suco de melãoBolo de banana com passas, aveia e chia /Tangerina |
| **JANTAR- Todos os dias serão servidos frutas** |
| Sopa de frango, batata baroa, cenoura, arroz e salsinha | Sopa de feijão, carne, inhame, abóbora e couve | Sopa de macarrão, frango, abobrinha e espinafre | Canja | Sopa de carne, batata doce, abóbora e bertalha |
| **SEMANA 18 A 22 DE SETEMBRO** |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
|  | **COLAÇAO**  |  |
| Laranja Lima | Pera  | Banana Prata  | Mamão papaia | Maçã |
| **ALMOÇO- Todos os dias serão servidos arroz e feijão** |
| Ovos mexidos/Talharim salteado com espinafre | Filé mignon suíno ao fornoFarofinha nutritiva (com cenoura e abobrinha raladas) | Filé de peixe desfiado/Purê de batata doce com inhame | Picadinho de carne/Jardineira de legumes | Filézinho de frango/Quibebe com salsinha |
| **SALADA** |
| Pepino e tomate | Alface, rúcola e Tomate  | Brócolis, chuchu e ovos |  Couve-flor, alface roxa e beterraba ralada | Mista |
| **SOBREMESA** |
| Maçã  | Mamão papaia | Manga | Banana | Salada de frutas |
| **LANCHE DA TARDE** |
| Suco de laranja limaBrigite integral com manteiga/Melão | Mix de frutas com farofinha de amendoim e aveia  | Suco de Goiaba Briochinho de cenoura caseiro com patê de Abobrinha | Suco de tangerinaPão de queijo/Pera | Suco de melãoQueijo minas quente no pão integral/Manga |
| **JANTAR** |
| Sopa de frango, batata, cenoura, arroz e cheiro verde | Sopa de feijão com carne, inhame, abóbora e acelga | Sopa de macarrão, frango, cenoura, abobrinha e couve-flor | Canja | Sopa de carne, batata baroa, abóbora, chuchu e espinafre  |
|  |

|  |
| --- |
| **SEMANA 25 A 29 DE SETEMBRO**  |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** |
| **COLAÇÃO** |
| Frutas Mistas | Manga | Mamão papaia | Banana Prata | Maçã |
| **ALMOÇO – Todos os dias serão servidos arroz e feijão** |
| Escondidinho de carne | Guisadinho de frango/souflê de couve-flor | Filé de tilápia grelhado/ Purê de batatas | Carne assada ao molho/chuchu refogado | Panqueca arco-Iris de frango |
| **SALADA** |
| Repolho e Tomate  | Agrião, alface roxa, beterraba | Brócolis, tomate e ovos de codorna | Alface, pepino, tomate italiano  | Mista |
| **SOBREMESA** |
| Laranja | Maçã | Tangerina | Manga | Melancia |
| **LANCHE DA TARDE** |
| Suco de tangerinaBiscoito de arroz com patê de ricota/ Maçã | Suco de melancia Pão de queijo caseiro/Melão | Vitamina de banana com aveia | Suco de laranja limaBrigite int. com manteiga/Pera | Suco de mangaBolo de batata doce com chia/Mamão |
| **JANTAR** |
| Sopa de legumes com frango, batata, cenoura, arroz e cheiro verde | Sopa de legumes com carne, batata baroa, abóbora, chuchu e couve | Sopa de legumes com frango, inhame , macarrão,cenoura,abobrinha e bertalha | Canja | Sopa de legumes com carne, aipim ,Abóbora e brócolis |

**OBS:** O cardápio poderá sofrer pequenas alterações caso exista dificuldade na aquisição de alguns itens. |  |

 Yole Medina Coeli (**Nutricionista CRN 2390**)