|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 cenoura  Brigitinha integral com manteiga/  Mamão | | Suco de melancia  Broinha de milho caseira com queijo minas  Maçã | | Mix de frutas com aveia | | Suco de Tangerina  Pão de queijo caseiro/  Manga | | | | | | Suco de Goiaba  Biscoitinho 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 peixe  Purê rosado | |  | | | Filé de frango desfiado  Espinafre 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 Laranja  Pão de queijo caseiro/Melão | | Mix de frutas com iogurte natural | | Suco de goiaba  Torradinha integral com pasta de ricota/Tangerina | |  | | | Suco de mamão  Queijo 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 frango  Panaché 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 goiaba  Pão de queijo caseiro  Melão | | Vitamina de frutas com iogurte natural e aveia | | Suco de manga  Biscoito de polvilho  Pera | | Suco de laranja lima  Broinha de milho caseira com queijo minas /Mamão | | | Suco de melão  Bolo 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 forno  Farofinha 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 lima  Brigite 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 tangerina  Pão de queijo/Pera | | | Suco de melão  Queijo 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 tangerina  Biscoito de arroz com patê de ricota/ Maçã | Suco de melancia  Pão de queijo caseiro/Melão | Vitamina de banana com aveia | Suco de laranja lima  Brigite int. com manteiga/Pera | Suco de manga  Bolo 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**)