





Achocolatado e biscoito caseiro	Chá de ervas e bolo salgado	<b>Lanche 02 - 15:30</b> Vitamina de fruta com biscoito	<b>Lanche 02- 15:30</b> Leite batido com banana e pão cuca.	Chá de ervas e bolo simples
<b><u>14- Segunda Feira</u></b>  <b>FERIADO</b>	<b><u>15- Terça Feira</u></b>  <b>RECESSO</b>	<b><u>16- Quarta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Leite batido com banana e biscoito caseiro <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, batata e abobrinha assada, carne bovina de panela, salada (repolho e cenoura), e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Vitamina de fruta com biscoito	<b><u>17- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Risoto com frango, couve refogada, salada (acelga e tomate) e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de mandioca com carne bovina <b>Lanche 02- 15:30</b> Salada de fruta com aveia	<b><u>18- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Leite batido com fruta e broa de milho <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Espaguete com almondegas, refogado de chuchu e cenoura, salada (brócolis), e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Chá de ervas e pão cuca

<p><b><u>21- Segunda Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, vaca atolada (mandioca com carne bovina) e salada (alface), e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca</p>	<p><b><u>22- Terça Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá de ervas, pão cuca <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, carne suína de panela, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes com macarrão e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><b><u>23- Quarta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Leite batido com banana e biscoito caseiro <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Arroz carreteiro, feijão, refogado de couve e acelga, salada (tomate) e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Salada de fruta com aveia</p>	<p><b><u>24- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Nhoque de batata, frango em molho, refogado de chuchu e cenoura, salada (couve flor e brócolis) e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Creme de abacate</p>	<p><b><u>25- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Leite batido com fruta e broa de milho <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, viradinho de feijão, couve refogada, farofa de cenoura, salada (acelga), e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Chá de ervas e pão cuca</p>
<p><b><u>28- Segunda Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, frango em molho com batata, salada (alface e tomate), e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Arroz doce</p>	<p><b><u>29- Terça Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Chá de ervas, pão cuca <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, carne bovina de panela, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes com macarrão e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><b><u>30- Quarta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Leite batido com banana e biscoito caseiro <b>Lanche da manhã 9:00</b> Fruta. <b>Almoço 11:00</b> Escondidinho de batata com carne moída, arroz com legumes (cenoura, milho, ervilha), salada (tomate) e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Salada de fruta com aveia</p>		

- Consistência das preparações sem modificação.
- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.



- Muita moderação no uso de sal.
- Fórmula infantil (210 ml de água para 7 colheres medida), para alunos maiores de 2 anos oferecer leite integral pasteurizado de vaca.
- É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
- Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia da nutricionista.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 645,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
102,1	19,6	16,1	13,1	214	11,3	308	5,2	52,2	2,05	0,96

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 666,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
99,4	17,6	15,4	11,3	210	10,8	311	4,9	48,6	2,2	0,99

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 691,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
98,6	18,6	16,2	11,7	222	12	305	4,6	49,1	2,12	0,97

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 702,4										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
101,6	18,7	14,6	11,9	206	10,6	317	5,4	50,2	2,23	1,02

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 707,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
84,6	19,6	16,7	12,2	208	12,6	299,4	5,5	52,2	2,06	1,07

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 8° 3562