

	06/12/2021 - Segunda	07/12/2021 - Terça	08/12/2021 - Quarta	09/12/2021 - Quinta	10/12/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de Manga Pão caseiro com patê de cenoura		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de abacate com banana Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Atum ao molho com batata Repolho refogado Melão	Arroz, Feijão Frango Ensopado com cenoura Salada de Acelga Melancia		Arroz, Feijão Carne moída com mandioca Salada de beterraba ralada Maçã	Arroz, Feijão Frango Assado / Farofa rica Salada de legumes com ovos (batata, chuchu, cenoura) Frutas
LANCHE (13:00h)	Vitamina de Banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		Vitamina de banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de beterraba Maçã	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de repolho Laranja		Macarrão ao sugo Carne em cubos ao molho Salada de escarola Melão	Sopa de Feijão com Frango (cenoura, chuchu, batata) Banana

	13/12/2021 - Segunda	14/12/2021 - Terça	15/12/2021 - Quarta	16/12/2021 - Quinta	17/12/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga Laranja	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada de repolho Maçã		Arroz, Feijão Frango ensopado com cenoura Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Farofa Laranja
LANCHE (13:00h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga		Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Sopa de feijão com isca de carne (cenoura, abobrinha, batata) Maçã	Arroz com abobrinha Frango desfiado ao sugo Cenoura Ralada Laranja		Macarrão ao alho e óleo Pernil ao molho Salada de repolho Laranja	Sopa de legumes com frango (cenoura, batata, chuchu e macarrão) Maçã

	20/12/2021 - Segunda	21/12/2021 - Terça	22/12/2021 - Quarta	23/12/2021 - Quinta	24/12/2021 - Sexta
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga			RECESSO ESCOLAR	
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Atum ao molho c/ batata Salada de cenoura ralada Laranja				
LANCHE (13:00h)	Vitamina de banana com cacau Pão caseiro com manteiga				
JANTAR (15:00h)	Macarrão ao alho e óleo Frango ensopado Salada de beterraba Maçã				

	27/12/2021 - Segunda	28/12/2021 - Terça	29/12/2021 - Quarta	30/12/2021 - Quinta	31/12/2021 - Sexta
RECESSO ESCOLAR					

Observações: * Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

* Para os alunos do Infantil 4 pode ser acrescido açúcar às preparações.

Atenção:

* Oferecer água entre os intervalos das refeições.

* Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Shirley Lopes Fernandes da Silva

CRN-3 16607

Nutricionista - Bonizzoni

Suzana R.V. da Silva

CRN-3 21934

Nutricionista - SAE