



	14/03 (Segunda-Feira)	15/03 (Terça-feira)	16/03 (Quarta-feira)	17/03 (Quarta-feira)	18/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Maçã	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata Banana	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu e batata doce Salada de couve Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de repolho Maçã
LANCHE (13:00h)	Suco de Manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Maçã	Suco de Manga Bolo de Banana	Vitamina de Mamão Banana
JANTAR (15:00h)	Macarrão ao molho de cenoura e beterraba com carne moída Salada de Couve Maçã	Risoto de frango com abobrinha e milho Acelga refogada Laranja	Macarrão ao sugo com frango desfiado Salada de beterraba ralada Melancia	Arroz, Carne moída com molho, batata e cenoura Salada de repolho Maçã	Sopa de feijão com c. cubos (batata, cenoura e chuchu) Laranja

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	1.434,74	195,72	18,43	64,26	1.122,34	200,58	760,14	10,70
	Tarde	1.733,50	222,66	65,59	65,50	901,85	132,07	585,60	14,10
	Integral	3.168,24	418,38	84,02	129,76	2.024,19	332,65	1.345,74	24,80

**Observação:** Crianças menores de 02 anos NÃO podem consumir nenhuma preparação com açúcar.

Suzana Ruth Vieira da Silva  
CRN-3 21934  
Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva  
CRN-3 16607  
Nutricionista Bonizzoni