



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

| Composição nutricional<br>(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