

		04/11 (Segunda-feira)	05/11 (Terça-feira)	06/11 (Quarta-feira)	07/11 (Quinta-feira)	08/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão hot dog com margarina	Leite com café Pão de forma integral com requeijão	Suco de goiaba Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Arroz, Feijão Frango desfiado Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Melancia	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída Salada de soja e tomate Fund: Suco de uva Creche: Creme (inhame com manga)
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau	Iogurte Biscoito Cream cracker		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz, Creche: Feijão Peixe com batata Salada de tomate Fund: Maçã Creche: Manga	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha) Melão	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Banana	Arroz Creche: Feijão Fango com chuchu Salada de escarola Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana sem açúcar	BANANA	MEXERICA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		6 a 10 anos	Integral	1124	156	46	34			

		11/11 (Segunda-feira)	12/11 (Terça-feira)	13/11 (Quarta-feira)	14/11 (Quinta-feira)	15/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Bolo de banana	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	FERIADO
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de abacaxi Pão de hot dog com manteiga	Leite com café Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola c/cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos Salada de alface e beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Peixe ao molho Purê de batata Maçã	Fund: Arroz e Feijão Creche: Macarrão ao Sugo Carne moída com cenoura Salada de feijão branco Melão	
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Pão de queijo	Suco de abacaxi Torta de carne moída com legumes	
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito Cream cracker	Arroz doce com canela	Iogurte Maçã	Vitamina de abacate Bolinho	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e tomate Melancia	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha) Banana	Arroz, Creche: Feijão Pernil com cebola e pimentão Couve refogada Laranja	
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	PERA	

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	6 a 10 anos	Integral	1026	136	28	22				

* Bolo de banana CRECHE: adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos).

		18/11 (Segunda-feira)	19/11 (Terça-feira)	20/11 (Quarta-feira)	21/11 (Quinta-feira)	22/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão de queijo	FERIADO	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de c. moída com legumes
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma integral com margarina		Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Suco de uva Pão de forma com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Peixe com cebola e tomate Salada de batata Melancia	Arroz, Feijão Fund: Carne moída Creche: Quibe de forno Salada de repolho roxo Melão		Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de repolho Maçã
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Bolo de banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		Vitamina de banana com abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Suco de abacaxi Bolinho	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco			Mingau de maisena
JANTAR (15:00h)	Todos	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de beterraba Maçã	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja		Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de grão de bico e tomate Creche: Creme (inhame com manga) / Fund: Suco de uva	Arroz, Frango desfiado ao molho Creche: Feijão e Polenta Fund: Alface Melancia
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)		BANANA	PERA

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	6 a 10 anos	Integral	1148	170	45	32				

* Bolo de banana CRECHE: adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos).

		25/11 (Segunda-feira)	26/11 (Terça-feira)	27/11 (Quarta-feira)	28/11 (Quinta-feira)	29/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana com abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de uva individual Mini pizza de queijo com tomate
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com margarina	Suco de manga Pão de hot dog com requeijão	Suco de abacaxi Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos c/ mandioca Fund: Maçã Creche: Manga	Arroz, Feijão Isclas de Frango Creme de milho Melancia	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho Salada de alface e cenoura Banana	Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Salada de batata Fund: Melão Creche: * Bolo de cacau
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Biscoito de polvilho	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Vitamina de banana com mamão Maçã	Suco de uva individual Mini pizza de queijo com tomate
	Fund.	Vitamina de banana Biscoito Rosquinha de coco	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco de manga Pipoca		Suco de uva individual Bolinho recheado e com cobertura
JANTAR (15:00h)	Todos	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho com cenoura Melão	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Escondidinho de carne moída Laranja	Caldo verde com pernil Maçã	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com abóbora Melancia	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de feijão fradinho Fund: Banana Creche: * Bolo de cacau
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana sem açúcar	BANANA	PÊSSEGO	PERA

* Bolo de cacau CRECHE: adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó e cacau.

* Bolo de cacau FUND: com cobertura de brigadeiro de leite condensado e cacau.

Composição nutricional (Média semanal)	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	6 a 10 anos	Integral	1019	165	44	30				

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

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

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista BRAS FOOD