

	06/06 (Segunda-feira)	07/06 (Terça-feira)	08/06 (Quarta-feira)	09/06 (Quinta-feira)	10/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Mamão	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 acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Atum com batata Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de escarola Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abobrinha Repolho refogado Maçã
LANCHE (13:00h)	Vitamina de banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Maçã Mamão	Leite com cacau Banana	Suco de Manga Bolo de Banana
JANTAR (15:00h)	Arroz, Carne moída com molho, batata e cenoura Salada de repolho Melancia	Macarrão ao sugo com frango desfiado Salada de beterraba ralada Maçã	Sopa de frango e legumes (abóbora, batata doce e chuchu) Banana	Macarrão ao molho de cenoura e beterraba com carne moída Salada de acelga Maçã	Sopa de feijão com c. cubos, macarrão de sopa e legumes (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	460	67	20	13	195	41	184	3
	Tarde	410	65	16	10	220	42	144	2
	Integral	666	104	27	16	343	105	248	4

	13/06 (Segunda-feira)	14/06 (Terça-feira)	15/06 (Quarta-feira)	16/06 (Quinta-feira)	17/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Frango refogado Salada de acelga com tomate Maçã	Arroz, Feijão Preto Pernil Farofa de couve Melão	Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sauté Laranja		
LANCHE (13:00h)	Vitamina de Banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		
JANTAR (15:00h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho / Salada de repolho com beterraba / Laranja	Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de acelga Melancia	Sopa com carne em cubos e legumes (abóbora, batata e abobrinha) Banana		

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	260	39	10	7	120	15	107	1
	Tarde	214	31	9	6	85	28	97	1
	Integral	460	69	27	12	198	42	197	2

	20/06 (Segunda-feira)	21/06 (Terça-feira)	22/06 (Quarta-feira)	23/06 (Quinta-feira)	24/06 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de manga Torta de legumes	Leite com cacau Banana	Vitamina de banana Maçã
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Repolho refogado / Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com batata Laranja	Arroz, Feijão Carne moída abobrinha Salada de Alface Maçã	Arroz, Feijão Frango / Salada de escarola com tomate Melão
LANCHE (13:00h)	Vitamina de Banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão cas. com req. de inhamé	Vitamina de abacate Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Arroz com cenoura Carne em cubos ao molho com batata Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída co molho e abobrinha / Salada de repolho Maçã	Sopa de feijão com carne, macarrão de sopa e legumes (batata doce, chuchu, abóbora) Banana	Arroz com cenoura Atum ao molho Purê de batata Laranja	Pratos juninos

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	430	69	17	10	124	27	157	3
	Tarde	336	48	14	10	255	85	141	2
	Integral	740	116	119	17	360	111	286	4

	27/06 (Segunda-feira)	28/06 (Terça-feira)	29/06 (Quarta-feira)	30/06 (Quinta-feira)	01/07 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Banana	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Maçã	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Omelete com cenoura Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com chuchu Beterraba cozida Melancia	Arroz, Feijão Carne em moída c/ Batata doce Salada de repolho Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Farofa de Couve Laranja	Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Mamão	Suco de Manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Banana	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Sopa de feijão com carne em cubos e legumes (abóbora, chuchu, batata) Maçã	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Sopa de frango, macarrão de sopa e legumes (batata, abóbora e abobrinha) Banana	Risoto de frango com cenoura e milho Salada de escarola Maçã	Arroz C. moída com cenoura Purê de batata 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	397	61	16	10	225	33	152	3
	Tarde	391	60	15	10	182	40	112	2
	Integral	780	123	31	18	388	71	253	4

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

Shirley Lopes Fernandes da Silva  
CRN-3 16607  
Nutricionista Bonizzoni