

	31/10 (Segunda-feira)	01/11 (Terça-feira)	02/11 (Quarta-feira)	03/11 (Quinta-feira)	04/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Suco de abacaxi 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	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho com cenoura Salada de alface Melancia
LANCHE (13:00h)				Vitamina de Abacate Banana	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)				Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão C. moída / Purê de batata Maçã

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	218,37	34	7	6	119,02	13,19	62,35	1,35
	Tarde	183,1	32	7	3	62,76	6,14	67,98	1,08
	Integral	391,25	65	14	8	174,12	18,84	125,84	2,32

	07/11 (Segunda-feira)	08/11 (Terça-feira)	09/11 (Quarta-feira)	10/11 (Quinta-feira)	11/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Abacate Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau 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 com cenoura, feijão Moqueca de atum (cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melão	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu e cenoura / Salada de escarola Laranja	Macarrão Frango com abóbora Salada de alface com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abobrinha Repolho refogado Maçã
LANCHE (13:00h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Banana Mamão	Suco de Manga Bolo de Banana	Vitamina de Mamão Banana
JANTAR (15:00h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho / Melancia	Sopa de legumes com frango (macarrão de sopa, abóbora, batata doce e chuchu) Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Carne moída com molho, batata e cenoura Salada de repolho Maçã	Sopa de feijão com c. cubos (macarrão de sopa, batata, cenoura e chuchu) Melão

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	410,26	60	17	11	329,68	29,52	219,77	3,03
	Tarde	392,92	65	15	8	264,07	31,47	141,88	2,08
	Integral	777,62	124	31	17	574,6	59,75	350,44	4,83

	14/11 (Segunda-feira)	15/11 (Terça-feira)	16/11 (Quarta-feira)	17/11 (Quinta-feira)	18/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de Abacate Maçã	Suco de Manga Torta de legumes	Leite com cacau Banana
ALMOÇO (10:00h)			Arroz, Feijão Ovos mexidos Batata e cenoura sautê Laranja	Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de Alface Melão	Macarrão ao sugo Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã
LANCHE (13:00h)			Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Pão cas. com requeijão de inhame com frango
JANTAR (15:00h)			Sopa de feijão com carne em cubos (macarrão de sopa, mandioca, cenoura, chuchu) Melancia	Macarrão ao alho e óleo Frango com molho e abóbora Salada de repolho Banana	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melancia

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	203,61	32	8	5	80,08	14,75	74,44	1,34
	Tarde	226,74	36	9	5	84,16	7,18	72,96	1,26
	Integral	415,02	67	18	8	152,74	21,18	140,67	2,44

	21/11 (Segunda-feira)	22/11 (Terça-feira)	23/11 (Quarta-feira)	24/11 (Quinta-feira)	25/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de Manga Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Banana	Suco de Abacaxi Bolo de banana	Vitamina de Banana Maçã
ALMOÇO (10:00h)	Arroz, Feijão Omelete com cebola, tomate e orégano Salada de batata / Laranja	Arroz, Feijão Frango com abóbora Salada de acelga com tomate Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos Mandioca Laranja	Macarrão Carne moída abobrinha Salada de Alface Maçã	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Polenta / Salada de escarola / Banana
LANCHE (13:00h)	Vitamina de Banana e Mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Banana Mamão	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Arroz com cenoura Carne em cubos ao molho/ Acelga refogada Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com abobrinha Salada de repolho Maçã	Caldo verde (Pernil, batata e couve) Banana	Arroz, Feijão Atum ao molho Purê de batata Laranja	Sopa de legumes com carne (macarrão de sopa, batata doce, chuchu, abóbora) Melão

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	384,11	61	15	9	100,74	25,86	128,43	2,49
	Tarde	395,57	50	14	16	290,93	94,5	140,95	1,9
	Integral	754,13	110	29	22	372,52	119,13	258,16	4,11

	28/11 (Segunda-feira)	29/11 (Terça-feira)	30/11 (Quarta-feira)	01/12 (Quinta-feira)	02/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Banana	Suco de Melancia Pão cas. com requeijão de inhame com frango	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 Virado de Couve Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de alface c/ tomate Banana
LANCHE (13:00h)	Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de Banana Mamão	Suco de Manga Torta de legumes	Leite com cacau Banana	Vitamina de Abacate Pão caseiro com manteiga
JANTAR (15:00h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Sopa de feijão com carne em cubos (macarrão de sopa, abóbora, chuchu, batata) Maçã	Sopa de legumes com frango (macarrão de sopa, mandioca, cenoura e abobrinha) Banana	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de escarola c/ beterraba Melancia	Arroz, Feijão 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	386,39	60	16	9	214	28,84	151,73	2,56
	Tarde	366,94	56	14	10	185,64	34,61	120,58	2,11
	Integral	746,05	118	30	17	380,49	62,21	262,07	4,43

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 Bonizzoni