

## UME ANA LUIZA E UME SOFIA ZARZUR

		31/10 (Segunda-feira)	01/11 (Terça-feira)	02/11 (Quarta-feira)	03/11 (Quinta-feira)	04/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	INF 2 e 3	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	INF 4				Suco de abacaxi Pão Hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com margarina
ALMOÇO (10:00)	TODOS				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)	INF 2 e 3				Vitamina de Abacate Banana	Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga
	INF 4					Vitamina de Banana Pão Hot dog com requeijão
JANTAR (15:00H)	TODOS				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	161,79	24	6	5	88,74	17,36	53,81	1,03
	Tarde	194,94	30	7	4	83,98	10,65	69,31	1,07
	Integral	346,51	53	13	9	165,05	27,52	118,63	2

		07/11 (Segunda-feira)	08/11 (Terça-feira)	09/11 (Quarta-feira)	10/11 (Quinta-feira)	11/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	INF 2 e 3	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
	INF 4	Vitamina de Banana Pão de forma com requeijão		Leite com cacau Pão hot dog com margarina		Leite com cacau Pão forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00)	TODOS	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)	INF 2 e 3	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
	INF 4	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Leite com cacau Pão forma integral com requeijão			
JANTAR (15:00H)	TODOS	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	421,33	62	18	9	178,28	34,63	157,94	2,87
	Tarde	354,42	55	13	9	230,69	51,1	147,7	1,93
	Integral	750,2	116	31	18	389,82	84,5	294,44	4,53

		14/11 (Segunda-feira)	15/11 (Terça-feira)	16/11 (Quarta-feira)	17/11 (Quinta-feira)	18/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	INF 2 e 3	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Vitamina de Abacate Maçã	Suco de Manga Torta de legumes	Leite com cacau Banana
	INF 4					
ALMOÇO (10:00)	TODOS			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)	INF 2 e 3			Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana Maçã	Suco de abacaxi Pão cas. com requeijão de inhame com frango
	INF 4			Leite com cacau Pão forma com requeijão		Suco de abacaxi Pão hot dog com requeijão de inhame com frango
JANTAR (15:00H)	TODOS			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	253,64	38	8	6	90,56	17,94	74,84	1,32
	Tarde	220,6	33	9	6	53,19	18,03	85,13	1,36
	Integral	71	71	17	11	132,28	35,23	153,24	2,51

		21/11 (Segunda-feira)	22/11 (Terça-feira)	23/11 (Quarta-feira)	24/11 (Quinta-feira)	25/11 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	INF 2 e 3	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
	INF 4	Leite com cacau Pão forma com requeijão	Suco de Manga Pão hot com requeijão			Vitamina de Banana Biscoito rosquinha de coco
ALMOÇO (10:00)	TODOS	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)	INF 2 e 3	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
	INF 4	Iogurte Maçã	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco de Melancia Pão forma integral com margarina	Vitamina de Banana Mamão	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão
JANTAR (15:00H)	TODOS	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 tum 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	420,85	69	15	7	146,34	38,34	134,03	2,6
	Tarde	380,82	57	15	10	257,53	97,65	141,67	1,91
	Integral	776,13	124	30	17	384,72	134,75	384,72	4,23

		28/11 (Segunda-feira)	29/11 (Terça-feira)	30/11 (Quarta-feira)	01/12 (Quinta-feira)	02/12 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	INF 2 e 3	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
	INF 4		Leite com cacau Pão hot dog com requeijão		Suco de Melancia Pão cas. com requeijão de inhame com frango	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
ALMOÇO (10:00)	TODOS	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 com tomate Banana
LANCHE (13:00H)	INF 2 e 3	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
	INF 4	Suco de Melancia Pão forma integral com requeijão				Vitamina de Banana Pão hot dog com margarina
JANTAR (15:00H)	TODOS	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 de batata Laranja Purê

Composição nutricional (Média semanal)	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Manhã	440,16	67	18	11	186,29	82,61	165,48	2,73
	Tarde	337,08	52	12	9	188,55	96,29	117,05	1,84
	Integral	751,68	117	29	18	355,68	177,66	271,31	4,29

**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