

		04/03 (Segunda-feira)	05/03 (Terça-feira)	06/03 (Quarta-feira)	07/03 (Quinta-feira)	08/03 (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 goiaba Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de grão de bico Melão	Arroz, Feijão Frango desfiado Creme de milho Melancia	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Creche: Creme de manga (c/inhame) Fund: Chup chup de manga	Creche: Macarrão ao sugo Fund: Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de tomate Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão de queijo	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Suco de abacaxi Cuscuz paulista de frango
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker	Mingau de aveia	Iogurte Banana		
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão a alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho c/beterraba Melancia	Arroz à grega (cenoura, milho, ervilha e salsa), Atum com batata Creche: Feijão Banana	Sopa de legumes com frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melão	Arroz Carne moída com chuchu Salada de repolho com cenoura Creche: Feijão e Manga Fund: Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	PERA	Suco de laranja (Agricultura Familiar)

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	1205,90	174	56	32				

	11/03 (Segunda-feira)	12/03 (Terça-feira)	13/03 (Quarta-feira)	14/03 (Quinta-feira)	15/03 (Sexta-feira)
--	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de abacaxi Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão de hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Melão	Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Laranja	Creche: Macarrão ao alho e óleo Fund: Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Salada de acelga Creche: Manga / Fund: Maçã	Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Purê de batata Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Torta de frango com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã
	Fund.	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito maisena	Vitamina de mamão Banana	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Creche: Quibe de forno Fund: Carne moída Salada de repolho c/beterraba Melancia	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho (verde e roxo) / Banana	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Maçã	Arroz, Carne em cubos com Polenta / Salada de alface Creche: Feijão Melão	Macarrão ao alho e óleo Atum ao molho Salada de feijão fradinho com cenoura ralada / Doce de banana
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	PÊRA	GOIABA	BANANA	MAÇÃ

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	1314,70	183	58	39				

		18/03 (Segunda-feira)	19/03 (Terça-feira)	20/03 (Quarta-feira)	21/03 (Quinta-feira)	22/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão de queijo	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de banana e abacate Banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Mini pizza de queijo com tomate e orégano / Suco de laranja (Agricultura Familiar)

(8:00h)	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de escarola e cenoura Laranja	Creche: Macarrão ao sugo Fund: Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Salada de feijão branco e beterraba ralada Melão	Arroz, Feijão Atum ao molho Purê de batata Creche: Manga Fund: Melancia	Arroz, Feijão Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Melão	Arroz, Feijão Estrogonoff de Frango com cenoura e milho Salada de alface com tomate Creche: *Bolo de chocolate Fund: Laranja
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Paõ caseiro com manteiga	Vitamina de banana e maçã Mamão	Suco de abacaxi Biscoito de polvilho	Suco de manga Torta de carne moída com legumes	Mini pizza de queijo com tomate e orégano / Suco de laranja (Agricultura Familiar)
	Fund.	Suco de uva Biscoito Cream Cracker	Iogurte Banana	Suco de abacaxi Cuscuz paulista	Mingau de maisena	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate / Suco de uva
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com molho de tomate e cenoura Salada de repolho Melancia	Arroz Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Salada de tomate Creche: Feijão Laranja	Sopa de legumes e carne em cubos (batata, abóbora, chuchu e macarrão de sopa) Maçã	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de repolho (verde e roxo) Banana	Creche: Arroz, Feijão Estrogonoff de Frango com cenoura e milho Salada de alface com tomate *Bolo de chocolate Fund: Pão francês com carne moída / Suco de laranja (Agricultura Familiar) / Bombom
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	GOIABA	PERA	BANANA

* Bolo de chocolate sem açúcar, adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó 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	1350,25	198	52	39			

		25/03 (Segunda-feira)	26/03 (Terça-feira)	27/03 (Quarta-feira)	28/03 (Quinta-feira)	29/03 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga		
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma integral com margarina	Suco de goiaba Pão hot dog com requeijão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		

ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, Feijão Atum com batata Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Banana	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de abacaxi Bolo de banana	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Pão caseiro com manteiga		
	Fund.	Mingau de cacau	Suco de uva Biscoito Cream Cracker	Vitamina de abacate Biscoito Rosquinha de coco		
JANTAR (15:00h)	Todos	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de beterraba Banana	Macarrão ao sugo Carne moída com cenoura Salada de feijão fradinho Melancia	Sopa de feijão com legumes e carne em cubos (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) / Laranja		
LANCHE DA SAIDA	Todos	MAÇÃ	BANANA	Ovo de Páscoa		

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	780,00	85	42	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