



Cardápio

INTEGRAL

			TERÇA – 29/01	QUARTA – 30/01	QUINTA – 31/01	SEXTA - 01
LANCHE 1 08h 30min	BEBIDA		Suco de Pêssego	Suco de amora	Suco de uva	Suco de açaí com laranja
	LANCHE		Mini pão francês com manteiga	Biscoito cream craker com requeijão	Pão de batata com creme de queijo	Mini pão de queijo
	SOBREMESA		Mamão	Maçã	Melão	Banana
ALMOÇO 11h 30min	ACOMPANHAMENTO		Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	PRATO PRINCIPAL		Cubinhos de frango	Bife grelhado	Carne com mandioca	Almôndega de frango
	OPÇÃO		Omelete	Frango Assado	Isca de frango	Ovo na chapa
	GUARNIÇÃO		Cenoura sauté	Creme de milho	Penne ao alho	Polenta
	SALADA		Rúcula	Alface com tomate	Abóbora	Couve
	BEBIDA		Suco de Abacaxi com hortelã	Suco de Uva	Suco de goiaba	Suco de limão
	SOBREMESA		Gelatina	Mamão	Melancia	Laranja
LANCHE 1 14h 30min	BEBIDA		Suco de Morango	Suco Tropical (maracujá + morango)	Vitamina de coco	Suco de caju
	LANCHE		Bolo integral de cenoura	Bisnaguinha com creme de peito de peru	Biscoito de polvilho	Torta de frango com legumes
	SOBREMESA		Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

		SEGUNDA - 04	TERÇA - 05	QUARTA - 06	QUINTA - 07	SEXTA - 08
LANCHE 1 08h 30min	BEBIDA	Suco de uva	Suco de limão	Suco de Maracujá	Suco de Laranja	Suco de Goiaba
	LANCHE	Mini pão de batata com requeijão	Bolo integral de banana com canela	Biscoito de polvilho	Mini pão francês com requeijão	Biscoito cream craker com ricota
	SOBREMESA	Abacaxi	Melão	Maçã	Laranja	Melancia
ALMOÇO 11h 30min	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	PRATO PRINCIPAL	Panqueca à bolonhesa	Bife de panela	Carne com cenoura	Strogonof de carne	Filé de frango grelhado
	OPÇÃO	Ovo cozido	Frango grelhado	Ovo na chapa	Frango grelhado	Omelete
	GUARNIÇÃO	Brócolis ao alho	Batata Rústica	Purê de mandioquinha	Batata sautê	Farofa
	SALADA	Tomate	Chuchu	Pepino	Beterraba	Mix de folhas
	BEBIDA	Suco de Manga	Suco de laranja com cenoura	Suco da Horta	Suco de caju	Suco de maracujá
	SOBREMESA	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão	Sagu
LANCHE 1 14h 30min	BEBIDA	Suco de Laranja	Vitamina de morango	Suco de acerola	Suco de melancia	Vitamina de frutas
	LANCHE	Bisnaguinha com patê de frango	Mini pão de queijo	Mini francês com queijo branco	Esfiha de carne	Bolo mesclado
	SOBREMESA	Mamão	Banana	Manga	Goiaba	Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

Nutrifam
Alimentos enriquecidos com carinho

		SEGUNDA - 11	TERÇA - 12	QUARTA - 13	QUINTA - 14	SEXTA - 15	
SEMANA 3	LANCHE 1 08h 30min	BEBIDA	Suco de laranja	Suco de manga	Suco de açaí	Suco de melancia	Suco de tangerina
		LANCHE	Biscoito maisena	Bisnaguinha com requeijão	Pão de batata com peito de peru	Biscoito polvilho	Mini pão de queijo
		SOBREMESA	Mamão	Manga	Melancia	Maçã	Melão
	ALMOÇO 11h 30min	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
		PRATO PRINCIPAL	Filé de peixe grelhado	Almôndega ao sugo	Escondidinho de carne	Isca de frango	Lagarto assado
		OPÇÃO	Omelete	Frango grelhado	Frango em cubos	Ovo na chapa	Sobrecoxa ao molho de laranja
		GUARNIÇÃO	Batata gratinada	Parafuso ao alho	Abóbora assada	Mandioquinha na salsa	Espaguete ao sugo
		SALADA	Cenoura ralada	Tomate	Alface	Berinjela	Vinagrete
		BEBIDA	Suco de pêssego	Suco de Uva	Suco de laranja com beterraba	Suco de manga	Suco de Morango
SOBREMESA		Melancia	Banana	Melão	Uva	Gelatina	
LANCHE 1 14h 30min	BEBIDA	Suco de Amora	Suco de laranja	Suco de morango	Vitamina de frutas	Suco de pêssego	
	LANCHE	Mini pão de batata com requeijão	Mini pastel de forno integral com ricota e espinafre	Tortinha de legumes com ricota	Bolo integral de limão	Pipoca + cubinhos de queijo branco e orégano	
	SOBREMESA	Melão	Abacaxi	Laranja	Banana	Pêra	

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

		SEGUNDA - 18	TERÇA - 19	QUARTA - 20	QUINTA - 21	SEXTA - 22
LANCHE 1 08h 30min	BEBIDA	Suco de abacaxi	Suco de morango	Suco de pêssego	Suco de goiaba	Suco de melancia
	LANCHE	Biscoito cream craker com requeijão	Mini pão de queijo	Pão de batata com creme de queijo	Biscoito de polvilho	Mini pão francês com creme de ricota
	SOBREMESA	Mamão	Manga	Laranja	Banana	Melão
ALMOÇO 11h 30min	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	PRATO PRINCIPAL	Strogonof de frango	Carne com legumes	Almôndega de frango	Escalope ao molho	Isca de frango com requeijão
	OPÇÃO	Ovo na chapa	Isca de frango	Omelete	Frango desfiado	Ovo cozido
	GUARNIÇÃO	Batata palha	Mandioca assada	Polenta cremosa	Virado de repolho	Vagem sautê
	SALADA	Abobrinha	Grão de bico	Quiabo	Mix de folhas	Tomate
	BEBIDA	Suco de Maracujá	Suco de caju	Suco de limão	Suco de tangerina	Suco de Laranja com acerola
	SOBREMESA	Laranja	Melão	Maçã	Melancia	Sagu
LANCHE 1 14h 30min	BEBIDA	Suco de açaí com morango	Suco de limão	Suco tropical	Suco de laranja com acerola	Leite com Achocolatado
	LANCHE	Biscoito polvilho	Sanduíche de frango e cenoura	Bisnaguinha com creme de frios	Mini pão de queijo	Bolo integral de laranja
	SOBREMESA	Melancia	Banana	Salada de frutas	Mamão	Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511



Cardápio

INTEGRAL

		SEGUNDA - 25	TERÇA - 26	QUARTA - 27	QUINTA - 28	
LANCHE 1 08h 30min	BEBIDA	Suco de acerola	Suco de maracujá	Suco de caju	Suco de laranja	
	LANCHE	Mini pão francês com manteiga	Biscoito cream craker com requeijão	Pão de batata com creme de queijo	Mini pão de queijo	
	SOBREMESA	Maçã	Melão	Banana	Abacaxi	
ALMOÇO 11h 30min	ACOMPANHAMENTO	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	
	PRATO PRINCIPAL	Fricassê	Hamburguinho	Bife acebolado	Quibe de frango	
	OPÇÃO	Omelete	Frango grelhado	Frango assado	Ovo na chapa	
	GUARNIÇÃO	Mandioca sauté	Batata assada	Espaguete ao sugo	Arroz de forno	
	SALADA	Beterraba	Cenoura ralada	Tomate cereja	Rúcula	
	BEBIDA	Suco de laranja com mamão	Suco de morango	Suco de manga	Suco de Uva	
	SOBREMESA	Abacaxi	Mamão	Melancia	Melão	
LANCHE 1 14h 30min	BEBIDA	Suco de uva	Suco de limão	Suco de laranja com beterraba	Suco de amora	
	LANCHE	Mini broa de fubá	Mini francês com queijo branco e tomate	Cookies de aveia	Sanduíche de creme de ricota com tomate	
	SOBREMESA	Melancia	Manga	Maçã	Mamão	

*Cardápio sujeito a alterações.

Nutricionista **Renata Oliveira** CRN 55511