

				TERÇA – 29/01	QUARTA – 30/01	QUINTA – 31/01	SEXTA - 01	
		ACOMPANHAMENTO		Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Sopa de frango desfiado, batata, abóbora, couve e feijão branco	
SEMANA 1	Jantar 16h	PRATO PRINCIPAL		Cubinhos de frango com cenoura	Picadinho de carne	Peixe assado desfiado		
		GUARNIÇÃO		Batata na salsa	Creme de milho	Pirão		
		SALADA		Chuchu	Beterraba	Cenoura		
		SOBREMESA		Abacaxi	Mamão	Melancia		Laranja
		BEBIDA		Suco de Morango	Suco Tropical	Suco de limão com couve	Suco de caju	
LANCHE 14h	LANCHE		Bolo integral de cenoura	Milho cozido + cubinhos de queijo branco com orégano	Biscoito de polvilho	Tortinha de frango com legumes		
	SOBREMESA		Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão		

				SEGUNDA - 04	TERÇA – 05	QUARTA – 06	QUINTA – 07	SEXTA - 08	
		ACOMPANHAMENTO		Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Sopa de carne, inhame, abóbora, rúcula e lentilha.	Arroz / Feijão	
SEMANA 2	Jantar 16h	PRATO PRINCIPAL		Carne moída com legumes	Isca de frango com ervilha	Carne desfiada			Isca de frango grelhado
		GUARNIÇÃO		Brócolis cozido	Espinafre refogado	Mandioquinha cozida			Couve refogada
		SALADA		Tomate	Abóbora	Beterraba			Alface
		SOBREMESA		Maçã	Melancia	Abacaxi		Mamão	Maçã
		BEBIDA		Suco de Laranja	logurte de inhame com morango	Suco de acerola	Suco de melancia	Suco de pêssego	
LANCHE 14h	LANCHE		Bisnaguinha com patê de frango	Mini pão de queijo	Mini francês com queijo branco	Bisnaguinha com requeijão	Bolo integral de banana com canela		
	SOBREMESA		Mamão	Banana	Manga	Goiaba	Abacaxi		

				SEGUNDA - 11	TERÇA - 12	QUARTA - 13	QUINTA - 14	SEXTA - 15
		ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	Guarnição	SALADA	SOBREMESA	BEBIDA	LANCHE
SEMANA 3	Jantar 16h	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Sopa de frango, cenoura, mandioquinha, almeirão e grão de bico.	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
		Filé de peixe ensopado com batata	Almôndega ao sugo		Frango com cenoura	Carne desfiada com cebola		
		Vagem sauté	Macarrão ao molho de tomate fresco		Berinjela refogada	Repolho refogado		
		Abobrinha	Rúcula		Pepino	Cenoura ralada		
		Melancia	Banana		Melão	Uva	Mamão	
	LANCHE 14h	Suco de amora	Suco de laranja	Suco de morango	logurte de inhame com morango	Suco de pêsego		
		Mini pão de batata com requeijão	Mini pastel de forno com ricota e espinafre	Tortinha de legumes com ricota	Bolo integral de limão	Pipoca + cubinhos de queijo branco com orégano		
		Melão	Abacaxi	Laranja	Banana	Pêra		

				SEGUNDA - 18	TERÇA - 19	QUARTA - 20	QUINTA - 21	SEXTA - 22
		ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	Guarnição	SALADA	SOBREMESA	BEBIDA	LANCHE
SEMANA 4	Jantar 16h	Sopa de frango, batata, cenoura, vagem e lentilha.	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Sopa de carne, mandioquinha, abóbora, brócolis e feijão.	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
		Carne com legumes	Almôndega de frango	Isca de frango com vagem				
		Mandioca assada	Polenta cremosa	Purê de batata				
		Grão de bico	agrião	Abóbora				
		Laranja	Melão	Maçã		Melancia	Sagu	
	LANCHE 14h	Suco de açai com morango	Suco de limão	Suco tropical	Suco de laranja com acerola	Suco de caju		
		Biscoito polvilho	Sanduíche de frango com cenoura	Bisnaguinha com creme de frios	Mini pão de queijo	Bolo integral de laranja		
		Melancia	Banana	Salada de frutas	Mamão	Abacaxi		

		SEGUNDA - 25	TERÇA - 26	QUARTA - 27	QUINTA - 28	
SEMANA 5	Jantar 16h	<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Sopa de frango, inhame, cenoura, chuchu, grão de bico.	Arroz / Feijão
		<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango desfiado com brócolis	Hamburguinho		Franguinho grelhado
		<b>GUARNIÇÃO</b>	Mandioca sauté	Batata assada		Legumes sauté
		<b>SALADA</b>	Tomate cereja	Cenoura ralada		Tomate
		<b>SOBREMESA</b>	Abacaxi	Mamão		Melancia
	LANCHE 14h	<b>BEBIDA</b>	Suco de uva	Suco de limão	Suco de laranja com beterraba	Suco de Amora
		<b>LANCHE</b>	Mini broa de fubá	Mini francês com queijo branco e tomate	Cookies de aveia	Sanduíche de creme de ricota com tomate
		<b>SOBREMESA</b>	Melancia	Manga	Maçã	Mamão