

| | 06/03/2023 (Segunda-feira) | 07/03/2023 (Terça-feira) | 08/03/2023 (Quarta-feira) | 09/03/2023 (Quinta-feira) | 10/03/2023 (Sexta-feira) |
|-------------------------|--|---|--|--|--|
| DESJEJUM (7h/ 7:45h) | Leite com cacau Banana | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de banana Maçã | Suco de abacaxi Pão cas. com patê de abóbora | 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 Salada de repolho Melancia | Arroz, Feijão Carne em moída c/ Batata doce Salada de beterraba Melão | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de acelga Melão | Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de alface Melancia |
| LANCHE (13:00h) | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Suco de manga Mamão | Suco de Melancia Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Abacate Banana | Vitamina de Banana Pão caseiro com manteiga |
| JANTAR (15:00h) | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de beterraba cozida Melancia | Sopa de feijão com carne em cubos (abóbora, chuchu, batata) Maçã | Risoto de frango com cenoura e milho Salada de escarola Banana | Arroz, Feijão Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Laranja | Arroz C. moída com cenoura Purê de batata Laranja |
| LANCHE DA SAÍDA | Goiaba | Banana | Maçã | Mexerica | Banana |

| Composição nutricional (Média semanal) | Período | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|---|----------|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| | Manhã | 443 | 67 | 18 | 11 | 365 | 29 | 163 | 3 |
| | Tarde | 533 | 68 | 23 | 19 | 293 | 32 | 425 | 2 |
| | Integral | 950 | 134 | 40 | 28 | 639 | 61 | 577 | 5 |

| | 13/03/2023 (Segunda-feira) | 14/03/2023 (Terça-feira) | 15/03/2023 (Quarta-feira) | 16/03/2023 (Quinta-feira) | 17/03/2023 (Sexta-feira) |
|-------------------------|--|--|--|--|---|
| DESJEJUM (7h/ 7:45h) | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Banana Mamão | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Abacate Banana | Suco de Melancia Torta de legumes com frango |
| ALMOÇO (10:00h) | Arroz, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de acelga com tomate Laranja | Arroz, feijão Frango(cebola, tomate, pimentão, coentro) Salada de batata / Melão | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de beterraba ralada Banana | Arroz, Feijão 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 Maçã Mamão | Suco de Manga Bolo de Banana | Vitamina de Mamão Banana |
| JANTAR (15:00h) | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao sugo Salada de repolho / Melancia | Sopa de legumes com frango (abóbora, batata doce e chuchu) Laranja | Arroz, Feijão Frango com chuchu e cenoura Salada de escarola / Laranja | Arroz, Carne moída com molho, batata e cenoura Salada de repolho / Maçã | Sopa de feijão com c. cubos (batata, cenoura e chuchu) Laranja |
| LANCHE DA SAÍDA | Goiaba | Banana | Maçã | Mexerica | Banana |

| Composição nutricional (Média semanal) | Período | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|---|----------|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| | Manhã | 399 | 58 | 17 | 11 | 236 | 53 | 184 | 3 |
| | Tarde | 369 | 59 | 13 | 9 | 428 | 48 | 157 | 2 |
| | Integral | 729 | 115 | 29 | 17 | 635 | 100 | 307 | 5 |

| | 20/03/2023 (Segunda-feira) | 21/03/2023 (Terça-feira) | 22/03/2023 (Quarta-feira) | 23/03/2023 (Quinta-feira) | 24/03/2023 (Sexta-feira) |
|-------------------------|---|--|---|---|---|
| DESJEJUM (7h/ 7:45h) | Leite com cacau Banana | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Abacate Maçã | Vitamina de Mamão 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 Carne moída ao molho com cenoura / Salada de beterraba cozida / Melão | Arroz, Feijão Frango com abobrinha Batata e cenoura sautê Laranja | Arroz, Feijão Carne moída ao molho Salada de Alface Melão | Arroz, Feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Maçã |
| LANCHE (13:00h) | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Suco de Melancia Maçã | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Banana Maçã | Suco de abacaxi Torta de legumes com frango |
| JANTAR (15:00h) | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão | Arroz, Feijão Carne cubos com abobora Salada de acelga com tomate Laranja | Sopa de feijão com carne em cubos (cenoura, chuchu, macarrão) Melancia | Macarrão ao sugo Frango com abóbora Salada de repolho Banana | Arroz, Carne em cubos com mandioca, Salada de escarola Melancia |
| LANCHE DA SAÍDA | Goiaba | Banana | Maçã | Mexerica | 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 | 368 | 55 | 16 | 10 | 159 | 18 | 174 | 3 |
| | Tarde | 352 | 55 | 14 | 9 | 209 | 11 | 114 | 2 |
| | Integral | 712 | 112 | 30 | 16 | 348 | 28 | 278 | 4 |

| | 27/03/2023 (Segunda-feira) | 28/03/2023 (Terça-feira) | 29/03/2023 (Quarta-feira) | 30/03/2023 (Quinta-feira) | 31/03/2023 (Sexta-feira) |
|-------------------------|--|---|---|---|---|
| DESJEJUM (7h/ 7:45h) | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Suco de manga 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 Virado de couve Laranja | Arroz, Feijão Carne moída abobrinha Salada de Alface Maçã | Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão |
| LANCHE (13:00h) | Vitamina de Banana Maçã | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga | Vitamina de mamão Pão caseiro com manteiga | Vitamina de Banana Mamão | Leite com cacau Pão caseiro com manteiga |
| JANTAR (15:00h) | Sopa de feijão com carne (batata doce, chuchu, abóbora) Melão | Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao sugo com abobrinha / Salada de repolho Maçã | Sopa de legumes com carne (cenoura, chuchu, macarrão) Melão | Arroz / Frango ao molho com cenoura Purê de batata Laranja | Arroz, Feijão Frango com mandioca Salada de escarola com tomate Banana |
| LANCHE DA SAÍDA | Goiaba | Banana | Maçã | Banana | 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 | 353 | 55 | 15 | 8 | 89 | 25 | 129 | 3 |
| | Tarde | 335 | 46 | 14 | 10 | 328 | 33 | 161 | 2 |
| | Integral | 663 | 100 | 29 | 16 | 398 | 57 | 279 | 4 |

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

