

		02/12/2024 (Segunda-feira)	03/12/2024 (Terça-feira)	04/12/2024 (Quarta-feira)	05/12/2024 (Quinta-feira)	06/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (8:00h)	Inf. 2 e 3	Suco de manga Biscoito de polvilho	Leite com cacau Paõ 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.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de manga Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de alface com tomate Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão alho e óleo Frango desfiado ao molho Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Arroz, Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de Couve Creche: Melancia Fund: Picolé de fruta	Arroz / Estrogonofe de frango Legumes sauté (cenoura, vagem, chuchu, batata) Fund: Batata palha Fund: **Mesa de frutas / Brigadeiro de colher Creche: Manga
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana e abacate Maçã	Creche: Suco de abacaxi Cuscuz de frango
	Fund.	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Mingau de cacau	Leite com cacau Biscoito Cream cracker		Fund: Suco de abacaxi Bolinho
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho e beterraba Melancia	Arroz, Creche: Feijão Peixe com batata Salada de tomate Fund: Maçã Creche: Manga	Sopa de legumes e frango (mandioca, cenoura e abobrinha) Banana	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga Laranja	Creche: Arroz, Feijão Carne moída com chuchu Maçã Fund: Pão francês com carne moída Suco de fruta (maracujá)
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	AMEIXA	BANANA	NECTARINA

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	1114,00	156	46	34			

		09/12/2024 (Segunda-feira)	10/12/2024 (Terça-feira)	11/12/2024 (Quarta-feira)	12/12/2024 (Quinta-feira)	13/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Suco de melancia Pão de queijo	Suco de abacaxi Cuscuz de frango	Vitamina de abacate e banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco integral de uva Mini pizza de queijo com tomate e orégano
	Fund.	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão	Suco de uva Pão hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma integral com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos cozidos Salada de batata e cenoura Laranja	Creche: Macarrão ao Sugo Fund: Arroz e Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de feijão branco Creche: Bolo de cacau Fund: Maçã	Arroz, Feijão Frango desfiado ao molho Polenta Melão	Creche: Arroz, Feijão, Ave natalina, Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) Mesa de frutas: abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã Fund: Arroz, Feijão Frango acebolado / Salada de legumes / Melancia	Arroz, Feijão Carne moída com purê de batata Creche: Sorvete caseiro (fruta e leite) Fund: Banana
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco integral de uva Mini pizza de queijo com tomate e orégano	Suco de abacaxi Torta de frango com legumes	Vitamina de banana e maçã Banana	Suco de manga Biscoito de polvilho
	Fund.	Leite com cacau Biscoito maisena	Iogurte Maçã	Mingau de maisena		Suco de melancia Bolinho
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão alho e óleo Carne moída ao molho com abobrinha Salada de tomate Creche: Sorvete caseiro (fruta e leite) / Fund: Melão	Arroz Creche: Feijão Frango com milho, cenoura e salsa Melancia	Sopa de feijão com carne (batata, abóbora e chuchu) Maçã	Creche: Arroz, Feijão, Ave natalina, Farofa, Salada de legumes com ovos (batata, cenoura e vagem) Mesa de frutas: abacaxi, uvas, melancia, manga, melão, mamão e maçã Fund: Risoto de frango (com cenoura e ervilha) / Melão	Macarrão alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de alface com tomate Creche: Bolo de cacau Fund: Laranja
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Creche: Doce de banana (sem açúcar) / Pré: Doce	PÊSSEGO	LICHIA	BANANA

Composição nutricional	Faixa etária	Período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
------------------------	--------------	---------	----------------	---------	---------	---------	--------------	-------------	---------	---------

(Média semanal)	6 a 10 anos	Integral	1123,00	157	47	35	
-----------------	-------------	----------	---------	-----	----	----	--

* **Bolo de cacau CRECHE:** adoçado com uva passa e tâmara (p/ alunos menores de 2 anos) e cobertura de banana com leite em pó e cacau.

		16/12/2024 (Segunda-feira)	17/12/2024 (Terça-feira)	18/12/2024 (Quarta-feira)	19/12/2024 (Quinta-feira)	20/12/2024 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h/ 7:45h)	Inf. 2 e 3	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão caseiro com manteiga	Vitamina de banana com mamão Banana	Suco de manga Torta de c. moída com legumes	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga
	Fund.	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de uva Pão de forma integral com margarina	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
ALMOÇO (10:00h)	Todos	Arroz, Feijão Ovos mexidos Salada de acelga com cenoura Laranja	Arroz, Feijão Fund: Carne moída Creche: Quibe de forno Salada de repolho roxo Melão	Arroz, Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Maçã	Arroz, Feijão preto Pernil ao vinagrete Virado de Couve Laranja	Fund: Arroz, Feijão Creche: Macarrão ao sugo Carne moída Salada de soja e cenoura Melancia
LANCHE (13:00h)	Inf. 2 e 3	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de abacaxi Pão de queijo	Leite com cacau Pão caseiro com manteiga	Suco de melancia Torta de frango com legumes
	Fund.		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Iogurte Banana	Mingau de aveia	Suco de maracujá Biscoito Cream cracker
JANTAR (15:00h)	Todos	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de repolho e tomate Melancia	Arroz, Creche: Feijão Peixe com Batata e cenoura Maçã	Sopa de legumes com carne (mandioca, cenoura e chuchu) Melão	Risoto de frango (com milho, cenoura e salsa) Salada de tomate Banana	Arroz, Creche: Feijão Carne em cubos com mandioca Creche: Manga Fund: Maçã
LANCHE DA SAÍDA	Todos	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	MAÇÃ	PERA

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	1148,00	170	45	32				

Suzana Ruth Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista - SAE

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista BRÁS FOOD

