



BERÇÁRIO: PÊ-EFINHO

CARDÁPIO MENSAL OUT/21



DIAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/10/2021	LANCHE DA MANHÃ					PERA
	ALMOÇO/ JANTAR					MANDIOQUINHA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA, PIMENTÃO AMARELO PICADINHO E REPOLHO COLORIDO
	LANCHE DA TARDE					MAÇÃ ASSADA COM UM POUQUINHO DE CANELA
04/10 A 08/10	LANCHE DA MANHÃ	BANANA	AMEIXA	MELÃO ORANGE	CREME DE ABACATE	PÊSSEGO
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS, CHUCHU E CHICÓRIA	QUINOA, FEIJÃO BRANCO, FRANGO COZIDO EM PEDACINHOS, BETERRABA E ACELGA	POLENTINHA, FEIJÃO PRETO, CARNE ASSADA DESFIADA, ABOBRINHA REFOGADA E ESCAROLA	CANJINHA (ARROZ BRANCO, FRANGO DESFIADO, ERVILHAS, CENOURA E BRÓCOLIS)	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA EM PEDACINHOS, BATATA E ALMEIRÃO
	LANCHE DA TARDE	KIWI	GOIABA	NECTARINA	MELANCIA BABY	MAÇÃ
11/10 A 15/10	LANCHE DA MANHÃ	PERA		MAMÃO	MANGA	PERA
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO, LEGUMES COZIDOS E SALSINHA	FERIADO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E TOMATE PICADINHO	SOPINHA DE MACARRÃO COM GRÃO DE BICO, FRANGO DESFIADO, BETERRABA E ACELGA	QUINOA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE ASSADA DESFIADA, RABANETE RALADINHO E ALFACE
	LANCHE DA TARDE	MELANCIA BABY		CREME DE ABACATE	MELÃO	AMEIXA
18/10 A 22/10	LANCHE DA MANHÃ	CREME DE MAMÃO COM LARANJA LIMA	MAÇÃ	MELANCIA BABY	PERA	BANANA
	ALMOÇO/ JANTAR	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS COZIDOS, BERINJELA E RÚCULA	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E REPOLHO COLORIDO	POLENTINHA, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, FRANGO GRELHADO EM PEDACINHOS E ALFACE	SOPINHA DE FAVA COM MACARRÃO DE LETRINHAS, CARNE DESFIADA, CENOURA BRÓCOLIS	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO, PEPINO RALADINHO E CEBOLINHA
	LANCHE DA TARDE	PÊSSEGO	MANGA	AMEIXA	KIWI	CREME DE ABACATE
25/10 A 29/10	LANCHE DA MANHÃ	MELÃO ORANGE	CREME DE ABACATE	AMEIXA	NECTARINA	MANGA
	ALMOÇO/ JANTAR	BATATA DOCE, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CEBOLINHA	MANDIOCA COZIDA, LENTILHA, FRANGO COZIDO EM PEDACINHOS, CHUCHU E ALFACE ROXA	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE DESFIADA, ESPINAFRE REFOGADO E PIMENTÃO AMARELO PICADINHO	SOPINHA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO, GRÃO DE BICO, CENOURA E AGRIÃO	POLENTINHA, VAGEM, CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E FOLHA DE MOSTARDA COM ERVILHAS
	LANCHE DA TARDE	KIWI	BANANA COM UM POUQUINHO DE CANELA	GOIABA	MAÇÃ	PERA

GRUPOS ALIMENTARES (LIBERADOS CONFORME LIBERAÇÃO DO PEDIATRA, INICIALMENTE EM CONSISTÊNCIA AMASSADINHA, COM PROGRESSÃO CONFORME SINAIS DO BEBÊ):

- 1- CEREAIS OU TUBÉRCULOS: BATATAS, MANDIOQUINHA, MANDIOCA, INHAME, CARA, AVEIA, QUINOA, FUBÁ (POLENTINHA), MASSAS E ARROZ BRANCO OU INTEGRAL
- 2- LEGUMINOSAS: FEIJÕES DE TODAS AS CORES, LENTILHA, ERVILHAS, GRÃO DE BICO, FAVA, VAGEM, SOJA
- 3- LEGUMES: ABOBRINHA, RABANETE, CENOURA, BETERRABA, ABÓBORA, CHUCHU, BERINJELA, CEBOLA, PEPINO, NABO, PIMENTÃO AMARELO
- 4- VERDURAS: ALFACES, RÚCULA, AGRIÃO, ACELGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, ALMEIRÃO, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, FOLHA DE MOSTARDA, ESPINAFRE, REPOLHOS, COUVE MANTEIGA, ALHO-PORÓ, ASPARGOS, ALCACHOFA, APOE E TEMPEROS NATURAIS (ERVA-DOCE, SALSAO, SALSINHA, CEBOLINHA, COENTRO, ENTRE OUTROS)
- 5- PROTEÍNAS: CARNES (BOVINA, SUÍNA, AVES, PEIXES, OVOS)

IMPORTANTE: VARIAMOS TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES, COM A MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS POSSÍVEL, VISANDO ADEQUADA FORMAÇÃO DE PALADAR. TODOS OS ALIMENTOS SÃO PREPARADOS SEM SAL E MEL PARA BEBÊS DE ATÉ 12 MESES, SEM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR ATÉ 24 MESES. TEMPEROS UTILIZADOS: AZEITE EXTRA-VIRGEM, MANTEIGA, ERVAS FRESCAS E DESIDRATADAS, "SAL DE ERVAS BABY" CASEIRO.

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



B1 E MINI MATERNAL

CARDÁPIO MENSAL OUT/21



Berçário e Educação Infantil

DIAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/10/2021	LANCHE DA MANHÃ					PIZZINHA DE QUEIJO COM MANJERICÃO DA ESCOLA E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)					ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE TILÁPIA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE SOJA)
	LANCHE DA TARDE					MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
04/10 A 08/10	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DE GERGELIM E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIE INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	OMELETINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS, CHUCHU COZIDO E SALADINHA DE ALFACE COM CHICÓRIA	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, FEIJÃO BRANCO, FRANGO GRELHADO, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: ERVILHAS)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DE PANELA, POLENTINHA E SALADINHA DE ESCAROLA (VEGETARIANO: SHIMEJI NA MANTEIGA COM CEBOLINHA)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E SALADINHA DE BRÓCOLIS (VEGETARIANO: GRÃO DE BICO TEMPERADINHO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA DE ALMEIRÃO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE BETERRABA COM AVEIA)
	LANCHE DA TARDE	PÃOZINHO DE AVEIA COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	MUFFIN SALGADO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO SEMI-INTEGRAL DE CACAU COM BANANA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE POLVILHO E SALADA DE FRUTAS
11/10 A 15/10	LANCHE DA MANHÃ	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO	BISCOITOS INTEGRAIS E SALADA DE FRUTAS	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PATEZINHO DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, LEGUMES SAUTÉ E SALADINHA VERDE COM PEPINO		FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA DE BANANA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO PRETO)	PENNE AO MOLHO ROSÉ, SOBRECORA ASSADA, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: VAGEM COZIDA)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, BATATA CORADA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: OVOS COZIDOS)
	LANCHE DA TARDE	SANDUICHINHO DE QUEIJO E TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL		BOLINHO DE LEGUMES ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO SEMI-INTEGRAL DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
18/10 A 22/10	LANCHE DA MANHÃ	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	RABANADA SAUDÁVEL E FRUTA DA ESTAÇÃO	PANQUECAS DE BANANA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PIZZINHA CASEIRA MARGUERITA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE LEGUMES E SALADINHA VERDE	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHOS ASSADOS DE CARNE COM AVEIA, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE REPOLHO COLORIDO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE FEIJÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, FRANGO GRELHADO, FAROFA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: TOFU GRELHADO)	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE COM MAJERICÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E BRÓCOLIS (VEGETARIANO: ERVILHAS)	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, MOQUEQUINHA, BATATA CORADA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES)
	LANCHE DA TARDE	BOLO SEMI-INTEGRAL DE MAÇÃ E TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO CASEIRO COM PASTINHA DE TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO
25/10 A 29/10	LANCHE DA MANHÃ	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES INTEGRAIS E "BRIGADEIRO" DE ABACATE COM CACAU	BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	ARROZ BRANCO, LENTILHA, PICADINHO DE FRANGO, CHUCHU COZIDO E SALADINHA DE ALFACE ROXA (VEGETARIANO: CASTANHAS)	FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA, ESPINAFRE REFOGADO E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO PRETO)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO ASSADO, CENOURA REFOGADA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: HAMBURGUER DE SOJA ASSADO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO AO LEITE DE COCO, INHAME ASSADO E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: SHIMEJI NA MANTEIGA COM CEBOLINHA)
	LANCHE DA TARDE	BOLO SEMI-INTEGRAL DE BANANA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MUFFIN DE ABOBRINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	SANDUICHINHO NATURAL E FRUTA DA ESTAÇÃO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

CARDÁPIO MENSAL OUT/21



Berçário e Educação Infantil

DIAS	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/10/2021	LANCHE DA MANHÃ					PIZZINHA DE QUEIJO COM MANJERICÃO DA ESCOLA E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)					ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE TILÁPIA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE SOJA)
	LANCHE DA TARDE					MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
04/10 A 08/10	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DE GERGELIM E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIE INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	OMELETINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS, CHUCHU COZIDO E SALADINHA DE ALFACE COM CHICÓRIA	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, FEIJÃO BRANCO, FRANGO GRELHADO, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: ERVILHAS)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DE PANELA, POLENTINHA E SALADINHA DE ESCAROLA (VEGETARIANO: SHIMEJI NA MANTEIGA COM CEBOLINHA)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E SALADINHA DE BRÓCOLIS (VEGETARIANO: GRÃO DE BICO TEMPERADINHO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA DE ALMEIRÃO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE BETERRABA COM AVEIA)
	LANCHE DA TARDE	PÃOZINHO DE AVEIA COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS E SUCO DE FRUTA	MUFFIN SALGADO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO SEMI-INTEGRAL DE CACAU COM BANANA E SUCO DE FRUTA	BISCOITO DE POLVILHO E SALADA DE FRUTAS
11/10 A 15/10	LANCHE DA MANHÃ	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	FERIADO	BISCOITOS INTEGRAIS E SALADA DE FRUTAS	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PATEZINHO DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, LEGUMES SAUTÉ E SALADINHA VERDE COM PEPINO		FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA DE BANANA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO PRETO)	PENNE AO MOLHO ROSÉ, SOBRECORA ASSADA, BETERRABA COZIDA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: VAGEM COZIDA)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, BATATA CORADA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: OVOS COZIDOS)
	LANCHE DA TARDE	SANDUICHINHO DE QUEIJO E TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL		BOLINHO DE LEGUMES ASSADO E SUCO DE FRUTA	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	BOLO SEMI-INTEGRAL DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
18/10 A 22/10	LANCHE DA MANHÃ	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	RABANADA SAUDÁVEL E FRUTA DA ESTAÇÃO	PANQUECAS DE BANANA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PIZZINHA CASEIRA MARGUERITA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE LEGUMES E SALADINHA VERDE	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHOS ASSADOS DE CARNE COM AVEIA, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE REPOLHO COLORIDO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE FEIJÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, FRANGO GRELHADO, FAROFA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: TOFU GRELHADO)	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE COM MAJERICÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E BRÓCOLIS (VEGETARIANO: ERVILHAS)	ARROZ INTEGRAL COM BRANCO, MOQUEQUINHA, BATATA CORADA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES)
	LANCHE DA TARDE	BOLO SEMI-INTEGRAL DE MAÇÃ E TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA	PÃO CASEIRO COM PASTINHA DE TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO INTEGRAL E FRUTA DA ESTAÇÃO
25/10 A 29/10	LANCHE DA MANHÃ	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	COOKIES INTEGRAIS E "BRIGADEIRO" DE ABACATE COM CACAU	BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA DO ALMOÇO: FRUTA DA ESTAÇÃO)	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	ARROZ BRANCO, LENTILHA, PICADINHO DE FRANGO, CHUCHU COZIDO E SALADINHA DE ALFACE ROXA (VEGETARIANO: CASTANHAS)	FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA, ESPINAFRE REFOGADO E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO PRETO)	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO ASSADO, CENOURA REFOGADA E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: HAMBURGUER DE SOJA ASSADO)	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO AO LEITE DE COCO, INHAME ASSADO E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: SHIMEJI NA MANTEIGA COM CEBOLINHA)
	LANCHE DA TARDE	BOLO SEMI-INTEGRAL DE BANANA SEM AÇÚCAR E SUCO DE FRUTA	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MUFFIN DE ABOBRINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO INTEGRAL E SUCO DE FRUTA	SANDUICHINHO NATURAL E FRUTA DA ESTAÇÃO