MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

08/01 A 10/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA			
RESTRIÇÕES			
TERÇA-FEIRA		FÉRIAS	
RESTRIÇÕES			
QUARTA-FEIRA	CREPIOCA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE ESCAROLA PICADINHA	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COLORIDA COM GELEIA	(VEGETARIANO: SOJA MOÍDA)	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL,CUBINHOS DE FRANGO GRELHADO E VAGEM REFOGADA	TORTA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	X	(VEGETARIANO: MOLHO DE SOJA CLARA MOIDA)	TORTA VEGANA DE LEGUMES COM MILHO
SEXTA-FEIRA	PÃO SÍRIO COM REQUEIJÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE DESFIADINHO, CREME DE MILHO E SALADINHA VARIADA	BOLO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM GELEIA	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUINOA)	BOLO VEGANO DE CENOURA

MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

13/01 A 17/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	TAPIOCA COM QUEIJO BRANCO TOMATE E ORÉGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM POLENTA, BRÓCOLIS COZIDO E SALADINHA DE BETERRABA RALADA	BOLO DE IOGURTE COM MORANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA GRÃO DE BICO E TOMATE	SOJA ESCURA MOÍDA	BOLO VEGANO DE MORANGO
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM PASTINHA DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA DE REPOLHO COM CENOURA	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL NO PÃO SEM GLÚTEN COM CENOURA RALADINHA	(VEGETARIANO: FALAFEL)	FOCACCIA VEGANA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA
QUARTA-FEIRA	TORRADINHAS INTEGRAIS COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE EM CUBOS, FAROFINHA DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO INTEGRAL COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: "FEIJOADINHA" DE SOJA)	PÃO DE BEIJO
QUINTA-FEIRA	OMELETE E SALADA DE FRUTAS	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO ROSÉ, SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA, COUVE FLOR REFOGADA E SALADINHA DE LENTILHA TEMPERADA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA , AVEIA E CANELA SEM OVO	(VEGETARIANO: NUGGETS DE LEGUMES) / RESTRITOS LEITE: MOLHO DE TOMATE	X
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E SALADA DE FRUTAS	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOQUEQUINHA DE PEIXE, FAROFINHA DE BANANA DA TERRA E SALADINHA VARIADA	EMPANADA DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃOZINHO CASEIRO SEM GLÚTEN COM GELEIA CASEIRA	(VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHA)	EMPANADA VEGANA DE BRÓCOLIS

MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

20/01 A 24/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	TORRADA INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEITO DE FRANGO EM CUBOS, LEGUMES COZIDOS (ABÓBRINHA COM CENOURA PICADINHA) E SALADINHA DE ALFACE E TOMATE	BANANA BREAD E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS	(VEGETARIANO: CROQUETE DE SOJA)	BANANA BREAD VEGANO
TERÇA-FEIRA	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE DESFIADINHA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADINHA DE BRÓCOLIS	PÃOZINHO DE CENOURA COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA	(VEGETARIANO: OVOS ESTALADOS)	PÃOZINHO VEGANO DE CENOURA COM AZEITE E ORÉGANO
QUARTA-FEIRA	CUSCUZ COM QUEIJO MUSSARELA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO JANTAR: COUVE FLOR COM QUEIJO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO VEGANO DE ABOBRINHA	COUVE FLOR REGOGADO NO AZEITE	PÃO DE BEIJO
QUINTA-FEIRA	TAPIOCA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA, ERVILHAS TEMPERADINHAS E SALADINHA DE VAGEM	BOLO DE ABOBRINHA COM GOTAS DE CHOCOLATE 70% E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: SOJA MOÍDA)	BOLO VEGANO DE ABOBRINHA COM NIBS DE CACAU
SEXTA-FEIRA	BRUSQUETA COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE COZIDO,PURÊ DE BATATA E SALADINHA VARIADA	TORTA DE CARNE COM ERVILHAS RUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA PÃO SEM GLÚTEN COM TOMATE E OREGANO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE MANDIOCA)	(VEGETARIANO: TORTA DE SOJA)

MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

27/01 A 31/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE CARNE COM TRIGO E QUINOA, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA DE PEPINO RALADINHA	MINI PIZZA NO PÃO DE FORMA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST E FRUTA DA ESTAÇÃO	VEGETARIANO: KIBE DE SOJA / SEM GLÚTEN : KIBE DE QUINOA	MINI PIZZA VEGANA SEM GLÚTEN E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	CREPIOCA COM QUEIJO, TOMATE E MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COZIDO DESFIADO, CHUCHU NO AZEITE DE OLIVA E SALADINHA DE ALFACE ROXA COM BETERRABA COZIDA PICADINHA	BOLO DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM TOMATE E MANJERICÃO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	BOLO DE FUBÁ VEGANO
QUARTA-FEIRA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE DESFIADINHA, FAROFINHA DE BANANA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	PANQUECA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO INTEGRAL COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO	(VEGETARIANO: "FEIJOADINHA" DE SOJA)	PANQUECA VEGANA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR
QUINTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	PENNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMÔNDEGAS DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE CENOURA TEMPERADINHA	TORTA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO E FRUTA DA ESTAÇÃO	(VEGETARIANO: ALMÔNDEGAS DE SOJA CLARA)	TORTA VEGANA DE MILHO
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM PASTINHA DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE ASSADO, ESPINAFRE REFOGADO E SALADINHA DE TOMATE	COOKIE DE BANANA COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN COM PASTINHA DE TOMATE	(VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES)	COOKIE VEGANO DE BANANA COM AVEIA