



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



03/02 A 07/02	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM PASTINHA DE CENOURA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE CARNE COM TRIGO E QUINOA, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA DE PEPINO RALADINHA	BOLO DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO CASEIRO COM PATÊ DE TOMATE	VEGETARIANO: KIBE DE SOJA / SEM GLÚTEN : KIBE DE QUINOA	BOLO DE FUBÁ VEGANO
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	COOKIE DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM TOMATE E MANJERICÃO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	COOKIE VEGANO DE BANANA E AVEIA
QUARTA-FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO JANTAR: COUVE FLOR COM QUEIJO	TORTA DE CARNE COM ERVILHAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST	COUVE FLOR REGOGADO NO AZEITE	TORTA VEGANA DE SOJA ESCURA
QUINTA-FEIRA	PANQUECA FRUTA DA ESTAÇÃO	PENNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMÔNDEGAS DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE CENOURATEMPERADINHA	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA SEM OVO	(VEGETARIANO: ALMÔNDEGAS DE SOJA CLARA)	BOLO VEGANO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA
SEXTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE NO FORNO, ESPINAFRE REFOGADO E SALADINHA DE TOMATE	EMPANADA DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO	(VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES)	EMPANADA VEGANA DE BRÓCOLIS



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



10/02 A 14/02	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 BRANCO, CARNE MOÍDA COM BATATA, BRÓCOLIS COZIDO E SALADINHA DE BETERRABA RALADA	BOLO MORANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA GRÃO DE BICO E TOMATE	SOJA ESCURA MOÍDA	BOLO VEGANO DE FUBÁ
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM PATÊ 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	PÃOZINHO COM AZEITE NA CHAPA	(VEGETARIANO: FALAFEL)	TAPIOCA COM TOMATE
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 DE ARROZ 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	TOSTADA DE CUSCUZ COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE DESFIADINHO, CREME DE MILHO E SALADINHA VARIADA	BOLO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TOSTADA DE CUSCUZ	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUINOA)	BOLO VEGANO DE CENOURA

10/02 – DIA MUNDIAL DA LEGUMINOSA



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



17/02 A 21/02	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	CREPIOCA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO , FEIJÃO CARIOCA, CARNE DESFIADINHA, ESCAROLA REFOGADA E SALADINHA DE CENOURA TEMPERADA	MINI PIZZINHA COM PÃO DE FORMA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COLORIDA COM GELEIA	X	MINI PIZZINHA VEGANA E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	CREAM CRACKER INTEGRAL COM PASTINHA DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	BOLO DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE CENOURA	(VEGETARIANO: BERINJELA EMPANADA NO FORNO)	BOLO VEGANO DE MILHO
QUARTA-FEIRA	BRUSQUETA COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE RÚCULA PICADINHA	PÃOZINHO DE ABÓBORA COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA COM TOMATE E OREGANO	(VEGETARIANO: CROQUETINHO DE MANDIOQUINHA COM QUINOA)	PÃOZINHO VEGANO DE ABÓBORA
QUINTA-FEIRA	PANQUECA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, CUBINHOS DE FRANGO GRELHADO E VAGEM REFOGADA	OVO MEXIDO COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA VEGANA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LENTILHA)	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO
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	TORTA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃOZINHO CASEIRO COM GELÉIA CASEIRA	(VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHA)	TORTA VEGANA DE LEGUMES COM MILHO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



24/02 A 28/02	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA - FEIRA	PÃO SÍRIO COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRICASSÊ DE FRANGO, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA TOMATE COM PEPINO EM RODELAS	BAGEL E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO	(VEGETARIANO: FRICASSÊ DE LEGUMES)	BAGEL VEGANO
TERÇA-FEIRA	BRUSQUETA DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE COZIDA, CHCHU REFOGADO E SALADINHA DE ACELGA	ESFIHA DE CARNE E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA NO PÃO CASEIRO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE SOJA)	ESFIHA VEGANA DE ESCAROLA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	CREPIOCA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADINHA COM POLENTA, E SALADINHA DE BETERRABA COM CENOURA	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	(VEGETARIANO: BOLINHO DE ESPINAFRE)	BROA DE MILHO VEGANA
QUINTA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO NATURAL DE TOMATE COM FRANGO DESFIADINHO, ABOBRINHA REFOGADA E SALADINHA DE GRÃO DE BICO	BANANA BREAD E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	X	(VEGETARIANO: MOLHO DE SOJA CLARA MOIDA)	BANANA BREAD VEGANO
SEXTA-FEIRA	BISNAGUINHAS COM PASTINHA DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, ESCAROLA REFOGADA E SALADINHA DE TOMATE	BOLO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISNAGUINHAS COM PASTINHA DE TOMATE	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUEIJO)	BOLO DE CENOURA VEGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO