



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



07/mar	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA			
RESTRIÇÕES			
TERÇA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			
QUARTA-FEIRA		ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE ESCAROLA PICADINHA	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES		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 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 DE CENOURA



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



14/03/2025 10:00	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 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 COM CENOURA RALADINHA	VEGETARIANO: FALAFEL	FOCACCIA 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 COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHA	EMPANADA DE BRÓCOLIS



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



17 A 21/03	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
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 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	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CUSCUZ	VEGETARIANO : 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 CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	VEGETARIANO: SOJA MOÍDA	BOLO DE ABOBRINHA COM CHIA
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS 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	PÃOZINHO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE	VEGETARIANO: BOLINHO DE MANDIOCA	TORTA DE CARNE COM ERVILHAS

21/03 - DIA DO PÃO FRANCÊS



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



24 A 28/03	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	MINI PIZZA
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
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 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	VEGETARIANO: ALMÔNDegas DE SOJA CLARA	TORTA 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 COM PASTINHA DE TOMATE	VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES	COOKIE DE BANANA COM AVEIA



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



31/03/2025	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	CREPIOCA COM PASTINHA DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRICASSÊ DE FRANGO, REPOLHO ROXO REFOGADO E SALADINHA VARIADA	BOLO PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA GRÃO DE BICO E TOMATE	VEGETARIANO : FRICASSÊ DE LEGUMES	PÃO DE BEIJO
TERÇA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			
QUARTA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			
QUINTA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			
SEXTA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			

ABRIL