



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



01 A 04	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	MARÇO		
RESTRIÇÕES			
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 DE BANANA E AVEIA
QUARTA-FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS, QUEIJO COALHO TOSTADINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	TORTA DE CARNE COM ERVILHAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST COM PASTINHA DE PEPINO	X	TORTA DE SOJA ESCURA
QUINTA-FEIRA	PANQUECA AMERICANA COM CHIA FRUTA DA ESTAÇÃO	PENNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMÔNDEGAS DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE CENOURA TEMPERADINHA	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM CHIA	(VEGETARIANO: ALMÔNDEGAS DE SOJA CLARA)	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA ADOÇADO COM UVA PASSA
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 DE BRÓCOLIS



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



07 A 11	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 FORMIGUEIRO COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA GRÃO DE BICO E TOMATE	(VEGETARIANO: SOJA ESCURA MOÍDA)	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA ADOÇADO COM UVA PASSA
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO DE FRANGO MALUCO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA DE REPOLHO COM CENOURA	FOCACCIA DE RICOTA COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃOZINHO COM AZEITE NA CHAPA	(VEGETARIANO: FALAFEL)	TAPIOCA COM TOMATE
QUARTA-FEIRA	PALITINHOS DE GRÃO DE BICO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE EM CUBOS, FAROFINHA DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	MILHO COZIDO/ QUEIJO BRANCO EM CUBINHOS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PALITINHOS DE GRÃO DE BICO	(VEGETARIANO: "FEIJOADINHA" DE SOJA)	MILHO COZIDO
QUINTA-FEIRA	OMELETE E SALADA DE FRUTAS	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO ROSÉ, SOBRECORA DE FRANGO DESFIADA, COUVE FLOR REFOGADA E SALADINHA DE LENTILHA TEMPERADA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA , AVEIA E CANELA	(VEGETARIANO: NUGGETS DE LEGUMES) / RESTITOS LEITE: MOLHO DE TOMATE	PÃO DE BEIJO
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 COM LINHAÇA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TOSTADA DE CUSCUZ	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUINOA)	BOLO DE CENOURA COM LINHAÇA ADOÇADO COM UVA PASSA



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



14 A 18	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 DE MILHO ADOÇADO COM UVA PASSA
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 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 GRELHADOS, VAGEM REFOGADA E SALADINHA COLORIDA	OVO MEXIDO COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA VEGANA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA ADOÇADO COM UVA PASSA	(VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LENTILHA)	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO
SEXTA-FEIRA		FERIADO	
RESTRIÇÕES			



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



21 A 25	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA - FEIRA	FERIADO		
RESTRIÇÕES			
TERÇA-FEIRA	BRUSQUETA COM QUEIJO E CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE COZIDA, CHUCHU REFOGADO E SALADINHA DE ACELGA	ESFIIHA DE CARNE E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA NO PÃO CASEIRO DE CENOURA	(VEGETARIANO: BOLINHO DE SOJA)	ESFIIHA DE ESCAROLA
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	TAPIOCA COM HOMUS	(VEGETARIANO: BOLINHO DE ESPINAFRE)	BROA DE MILHO
QUINTA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO, OVOS MEXIDOS 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	BISCOITO DE POLVILHO	(VEGETARIANO: MOLHO DE SOJA CLARA MOIDA)	BANANA BREAD
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 ABOBRINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISNAGUINHAS COM PASTINHA DE TOMATE	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUEIJO)	BOLO DE ABOBRINHA ADOÇADO COM UVA PASSA



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



28 A 30	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA - FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL 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 ABÓBORA)	BOLO DE FUBÁ ADOÇADO COM UVA PASSA
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM QUEIJO BRANCO E CENOURA RALADA E SALADA DE FRUTAS	ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS, FEIJÃO BRANCO, COZIDINHO DE FRANGO, CREME DE MILHO E SALADINHA DE ALFACE ROXA	TORTA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL COM CENOURA RALADA	(VEGETARIANO: FALAFEL)	TORTA DE LEGUMES COM MILHO
QUARTA-FEIRA	PÃO SÍRIO COM PASTA DE AMENDOIM E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE DESFIADA, FAROFINHA DE BETERRABA RALADA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO COM PIMENTÃO AMARELO	CHEESEBURGUINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO	(VEGETARIANO: FEIJOADINHA DE SOJA)	HAMBURGUINHO SEM QUEIJO
QUINTA-FEIRA	MAIO		
RESTRIÇÕES			
SEXTA-FEIRA			
RESTRIÇÕES			