



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



01 A 05	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	TORRADINHAS INTEGRAIS COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA COM BATATA E SALADINHA DE BRÓCOLIS COM BETERRABA	BOLO DE IOGURTE COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM PASTINHA DE FRANGO E CENOURA RALADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA DE REPOLHO COM CENOURA	TAPIOCA COM GUACAMOLE E FRUTA DA ESTAÇÃO
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	MINI PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA, COUVE FLOR REFOGADA E SALADINHA DE LENTILHA TEMPERADA	MILHO COZIDO / OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM CREME DE MINAS E SALADA DE FRUTAS	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOQUEQUINHA DE PEIXE, FAROFINHA DE BANANA DA TERRA E SALADINHA VARIADA	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE ERVAS FRUTA DA ESTAÇÃO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



08 A 12	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 TOMATE PICADO	OMELETINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	PÃOZINHO FRANCÊS COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE DESFIADINHA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADINHA DE BRÓCOLIS	PÃOZINHO DE ABÓBORA COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO, QUEIJO BRANCO TEMPERADINHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, OVO ESTALADO, ACELGA REFOGADA COM CENOURA E SALADINHA DE ESCAROLA PICADINHA	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	TAPIOCA COLORIDA COM BETERRABA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA, ERVILHAS TEMPERADINHAS E SALADINHA DE VAGEM	ESFIHA DE CARNE DA TIA NÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS COM PASTA DE AMENDOIM E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE COZIDO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA VARIADA	TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO FRUTA DA ESTAÇÃO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



15 A 19	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO, ROLINHO DE MUÇARELA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM POLENTA, BRÓCOLIS COZIDO E SALADINHA DE BETERRABA RALADA	PÃOZINHO CASEIRO DE ESPINAFRE COM CREME DE MINAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	TORRADINHA DE PÃO FRANCÊS COM AZEITE E ORÉGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO GRELHADO, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE ALFACE COM TOMATE PICADINHO	CUSCUZ COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	PANQUECA DIVERTIDA DE BANANA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OVO MEXIDO, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	TAPIOCA COM QUEIJO BRANCO E TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, NUGGETS CASEIRO ASSADO DE FRANGO E SALADINHA DE GRÃO DE BICO COM CENOURA RALADINHA	BISCOITINHOS CASEIROS COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	PÃO SÍRIO COM REQUEIJÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE DESFIADINHO, CREME DE MILHO E SALADINHA VARIADA	BOLO DE LARANJA COM CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



22 A 26	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE CARNE, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA DE PEPINO RALADINHA	MINI PIZZA NO PÃO DE FORMA 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 COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	TORTA DE PÃO DE QUEIJO COM CHIA 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
QUINTA-FEIRA	TORRADA COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	PENNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMÔNDegas DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE CENOURA TEMPERADINHA	FOCACCIA DE ALECRIM E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO DE TAPIOCA COM HOMUS 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



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



29 E 30	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	MINI PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	OMELETINHO COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE AGRIÃO COM TOMATE	EMPADÃO DE FRANGO DA TIA NÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	OUTUBRO		
QUINTA-FEIRA			
SEXTA-FEIRA			