

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da Manhã	Panqueca de cacau com geleia Laranja Suco de abacaxi	Pão de beijo Mamão Suco de laranja	Waffle de coco com chia Abacaxi Suco de maracujá com manga	Crepioça com manteiga de coco Uva Suco de goiaba	Bolo de laranja integral Pêra Suco de limão
	Alérgicos: Panqueca de cacau versão sem ovo com chia	Alérgicos: Pão de beijo sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Waffle de coco com chia, sem ovos e banana	Alérgicos: Tapioca com manteiga de coco	Alérgicos: Bolo de laranja integral sem ovos com chia hidratada
Almoço	Arroz e feijão preto Carne de panela Cenoura no vapor Salada de tomate Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Nuggets caseiro de frango com cenoura Brócolis no azeite Salada de abóbora Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Carne refogada com cebola roxa e coentro Polenta cremosa Espinafre refogado Salada de rabanete Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Frango desfiado com tomate Vagem refogada Salada de beterraba ralada Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Peixe assado com tomate Quiabo refogado Salada de chuchu com cheiro verde Suco, água e fruta
					Alérgicos: Bife grelhado
Lanche da Tarde	Torta de frango com sementes de linhaça dourada Melancia Suco de manga	Brownie saudável Melão Suco de melancia	Cookie de banana com uva passa Manga Suco de melão	Cupcake de prestígio Maçã Suco de melancia	Torradinha integral Ovinhos cozidos Tomate grape Banana Suco do hulk (maçã, abacaxi e couve)
	Alérgicos: Torta de frango sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Cupcake de cacau sem ovos e banana, com chia hidratada, uva passa e maçã	Alérgicos: Cookie de cacau sem banana	Alérgicos: Cupcake de prestígio sem ovos com chia hidratada	Torradinha integral com patê de frango com abacate
Jantar	Arroz integral e feijão preto Escondidinho de frango Beterraba refogada Salada de alface Suco, água e fruta	Arroz e feijão Filé de peixe assado Abobrinha refogada com milho Farofinha de quinoa Suco, água e fruta	Sopa de letrinhas com brócolis, chicória, batata e cubos de carne Suco, água e fruta	Arroz e feijão Carne cozida Purê de inhame e batata Salada de chuchu com cenoura e cheiro verde Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Frango refogado com cúrcuma Abobora cabotian salteada Salada de acelga Suco, água e fruta
		Alérgicos: Frango refogado			

*Cardápio sujeito a alterações devido a qualidade do produto e/ou disponibilidade do fornecedor.
O cardápio é adaptado, segundo as recomendações para cada idade, da Sociedade Brasileira de Pediatria
(Até 1 ano, isento de sucos, leite, derivados e sal e até 2 anos livre de açúcar, mel e derivados).*

Ana Caroline Guimarães – Nutricionista – CRN 3: 40899

