

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Lanche da Manhã	Panqueca de banana com canela Melão Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Mamão Suco de laranja	Crepioca com linhaça e manteiga de coco Laranja Suco de maracujá com manga	Torta de frango com sementes Abacaxi Suco de goiaba	Brownie saudável Pêra Suco de manga
	Alérgicos: Panqueca de cacau com chia hidratada sem ovo	Alérgicos: Bolo de cenoura com chia hidratada sem ovo	Alérgicos: Tapioca com linhaça e manteiga de coco	Alérgicos: Torta de frango sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Bolo de cacau sem ovo com chia hidratada e semente de abóbora
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída com abobrinha Salada verde (alface crespa e agrião) Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Moquequinha de peixe com pimentão Salada de couve-flor Suco, água e fruta Alérgicos: Filé de frango grelhado ou omelete	Arroz e feijão preto Frango assado com batata doce Salada de cenoura e abobrinha raladas Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Carne cozida com batatas Bolinho de legumes Salada de rabanete ralado Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Frango desfiado com cenoura Couve refogada Salada de tomate Suco, água e fruta
	Omelete Banana Suco de melancia	Biscoitinho de batata doce Mexerica Suco de goiaba	Cookie de cacau Uva Suco de abacaxi	Bolo de laranja Maçã Suco de melão	Palitinhos de tomate Ovinhos cozidos Frozen de manga e morango Melancia Suco de maçã
Lanche da Tarde	Alérgicos: Tapioca com patê de frango	Alérgicos: Biscoito de batata doce com chia hidratada	Alérgicos: Cookie de cacau sem banana	Alérgicos: Bolo de laranja sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Palitinhos de tomate com frango desfiado
	Arroz integral e feijão Frango cozido Purê de abóbora Salada de acelga com tomate Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Carne de panela Chuchu refogado Espinafre ao alho Suco, água e fruta	Sopa de lentilha com legumes e cubos de carne Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Filé de peixe grelhado Brócolis salteado no azeite Salada de beterraba cozida Suco, água e fruta Alérgicos: Frango refogado	Arroz integral e feijão preto Carne de panela Repolho roxo refogado Salada de pepino Suco, água e fruta

*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 sucros e sal e até 2 anos livre de açúcar, mel e derivados).
Ana Caroline Guimarães – Nutricionista – CRN 3: 40899*

