

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Lanche da Manhã</b>	Bolo integral de laranja Manga Suco de limão com maçã	Crepioça com manteiga de coco Melancia Suco de abacaxi	Cookie de banana com aveia e uva passa Laranja Suco de goiaba	Torta de frango com linhaça Melão Suco de maracujá	Ovos mexidos Pão integral torrãozinho com azeite Abacaxi Suco de manga
	Alérgicos: Bolo de laranja sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Tapioca com manteiga de coco ou geleia	Alérgicos: Cookie de cacau com maçã, sem banana	Alérgicos: Torta de frango sem ovos, com chia e linhaça	Alérgicos: Pão integral torrãozinho com azeite e patê de atum
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão preto Frango refogado com cúrcuma Batata assada com ervas e azeite Salada de pepino Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão Quibe assado Abobrinha no vapor Salada de rúcula com alface americana Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Peixe grelhado com cebola, tomate e pimentões coloridos Salada de chuchu e cheiro verde Suco, água e fruta Alérgicos: Omelete ou iscas de carne grelhada	Arroz integral e feijão Frango grelhado Salada de beterraba cozida Salada de tomate Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Carne de panela Couve refogada Salada de alface com pepino Suco, água e fruta
	<b>Lanche da Tarde</b>	Panqueca de cacau com geleia Morango e banana Suco de melancia Alérgicos: Panqueca de cacau com chia hidratada sem ovos	Lanche natural (Patê de abacate com frango + alface e tomate) Mamão Suco de abacaxi	Pão de “queijo” Manga Suco de melancia Alérgicos: Pão de “queijo” sem ovos, com chia hidratada	Cupcake de prestígio Abacaxi Suco de limão Alérgicos: Cupcake de prestígio sem ovos com chia hidratada
<b>Jantar</b>	Arroz integral e feijão preto Carne refogada Purê de cenoura Salada de beterraba em cubos Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Frango desfiado com milho Batata doce sauté Salada de agrião e rabanete Suco, água e fruta	Creme de abóbora com batata doce e brócolis com iscas de carne Suco, água e fruta	Arroz e feijão preto Hamburguinho caseiro Purê de batatas Salada de cenoura cozida Suco, água e fruta	Arroz integral e feijão preto Peixe assado Espinafre refogado Salada de abobrinha ralada 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 e sal e até 2 anos livre de açúcar, mel e derivados).*

Ana Caroline Guimarães – Nutricionista – CRN 3: 40899

