



Primeira Semana

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRNI: 4084**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos Inhame e abóbora cozidos <b>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho</b>	Arroz integral Feijão preto Salada colorida Cenoura cozida <b>Frango grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Abobrinha refogada <b>Carne ensopada</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula, tomate Macarronada Brócolis cozido <b>Frango ensopado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, alface e tomate Batata palito assada <b>Carne assada</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido <b>Carne de panela</b>	<b>Sopa:</b> Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate <b>Carne moída</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada pepino e tomate Farofa de cenoura e cebola Batata doce cozida <b>Filé de frango na chapa</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Vagem no azeite <b>Bifinho em tiras</b>	Arroz branco Feijão preto Salada de alface, rúcula e tomate Chuchu e abobrinha refogados <b>Peito de frango grelhado</b>

Segunda Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido Macarronada <b>Carne de panela</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate Purê de batatas <b>Filé de peixe na chapa</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Farofa de cebola Abóbora cozida <b>Frango em tiras</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Cenoura no azeite <b>Carne ensopada</b>	Arroz branco Feijão preto Salada mix de alface, espinafre e tomate Macarronada Chuchu e abobrinha refogados <b>Coxa/sobrecoxa de frango na chapa</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface crespa, tomate e pepino picadinhos Inhame e abóbora cozidos <b>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho</b>	Arroz integral Feijão preto Salada colorida Beterraba cozida <b>Carne moída</b>	<b>Sopa:</b> Carne, macarrão, cenoura, chuchu e batata <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate <b>Carne moída</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada mix de acelga, rúcula e tomate Brócolis cozido <b>Peito de frango grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada espinafre, alface e tomate Vagem refogada <b>Carne moída</b>



Terceira Semana

**Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRNI: 4084**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Preto Salada acelga, tomate e cenoura cozida Farofa de ovos Quibebe de abóbora <b>Coxa/sobrecoxa desossada na chapa</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre e tomate Beterraba cozida <b>Carne picadinha na chapa</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate, acelga e cebolinha Brócolis refogado <b>Carne moída</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate Macarronada Chuchu e abóbora cozidos <b>Frango em tiras</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga, tomate e cenoura cozida Batata palito assada com azeite <b>Carne assada</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, agrião e tomate picadinho Brócolis cozido <b>Carne de panela</b>	<b>Sopa:</b> Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate <b>Filé de frango grelhado</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface roxa e tomate Farofa de cebola Purê de batatas <b>Frango ensopado</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada repolho, tomate e cebolinha Cenoura e vagem no azeite <b>Carne assada</b>	Arroz branco Feijão preto Salada mix de alface, espinafre e tomate Abobrinha refogada <b>Peito de frango grelhado</b>

Quarta Semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada acelga e tomate Milho cozido <b>Coxa/sobrecoxa desossada cozida</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada alface, pepino e tomate Batata palito assada <b>Filé de peixe</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada cenoura ralada e tomate Couve-flor cozida <b>Peito de frango grelhado</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada colorida Cenoura no azeite Macarronada <b>Carne assada</b>	Arroz branco Feijão preto Salada pepino, alface, tomate e milho Beterraba palito cozida <b>Carne moída</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da estação	Gelatina / Fruta	Salada de frutas	Fruta da estação	Gelatina / Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz branco Feijão Preto Salada acelga, tomate e cenoura cozida Farofa de cebola Quibebe de abóbora <b>Carne assada picadinha</b>	Arroz integral Feijão preto Salada alface, espinafre e tomate Macarronada Vagem no azeite <b>Picadinho de frango</b>	Arroz branco Feijão carioca Salada repolho, tomate, acelga e cebolinha Chuchu e vagem refogados <b>Bifinho de carne na chapa</b>	Arroz integral Feijão carioca Salada alface, espinafre, tomate e pepino Purê de batatas <b>Coxa/sobrecoxa assada</b>	<b>Sopa:</b> Frango, macarrão, cenoura, chuchu e batata <b>Opção:</b> Arroz branco Feijão carioca Alface e tomate <b>Filé de frango grelhado</b>

Qualquer alteração será avisada previamente. A carne/proteína e a sobremesa poderão ser substituídas. Nesse caso os pais deverão informar à cantina previamente.