



CONSISTÊNCIA GERAL

			1/out	2/out	3/out
Desjejum			Leite com cacau Pão de forma AF com manteiga Manga com maçã	Leite Pão de leite com queijo Mamão	Vitamina de maçã com aveia Pão de milho com manteiga Melão
Almoço			Arroz e feijão carioca Carne desfiada ao molho com chuchu Abobrinha refogada Salada de repolho bicolor	Arroz e feijão preto Frango xadrez Brócolis na manteiga Salada de acelga AF e abóbora AF	Arroz e feijão carioca Carne moída ao molho com ervilhas Polenta Salada de alface e couve flor
Lanche			Banana + Leite	Manga com melão + Leite	Mamão + Leite
Jantar			Risoto de frango com cenoura Salada de alface AF	Sopa de carne com macarrão, batata AF, abobrinha e brócolis	Sopa de canja
	6/out	7/out	8/out	9/out	10/out
Desjejum	Chá de camomila (com leite) Pão de cenoura com manteiga Melancia	Chá de erva cidreira Pão de aveia com manteiga Manga com melão	Suco polpa de abacaxi Muffin de maçã com uvas passas sem açúcar Laranja	Leite com cacau Pão de leite com queijo Morango AF	Leite Pão de milho com manteiga Maçã
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Macarrão colorido Salada de acelga e tomate	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa e sobrecoxa ao molho sugo Polenta Salada de repolho e cenoura	Arroz e feijão preto Frango desfiado com açafrão Quirera Salada de pepino e beterraba	Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Cenoura AF sautee Salada de repolho roxo	Arroz e feijão preto Strogonoff de carne Batata palito assada Salada de alface e tomate
Lanche	Laranja + Leite	Maçã AF + Leite	Melancia + Leite	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, mamão) com iogurte natural	Banana + Leite
Jantar	Quirera com cubos de frango ao molho Salada de beterraba cozida	Pão de leite com carne moída e pouco molho Salada de brócolis	Sopa de feijão com carne, macarrão, espinafre e cenoura	Polenta com molho de carne desfiada e espinafre Salada de tomate	Pizza de frango desfiado com queijo e tomate Suco de uva integral AF
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
Desjejum		Chá de erva doce Pão de leite com queijo Mamão	Vitamina de abacate com banana Pão de forma AF com manteiga Maçã AF	Leite Pão de milho com creme de ricota Melão	Leite com cacau Torta de frango Banana
Almoço	RECESSO	Arroz e feijão carioca Carne moída com espinafre Jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) Salada de acelga com ervilhas	Arroz e feijão preto Frango grelhado Polenta Salada de escarola com tomate	Arroz e feijão carioca Vaca atolada Vagem com cenoura na manteiga Salada de alface AF	Arroz e feijão preto Frango ao molho com cenoura e abobrinha Batata doce AF cozida Salada de couve e beterraba cozida
Lanche		Melancia + Leite	Banana + Leite	Laranja + Leite	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, manga) + Leite
Jantar		Sopa de frango com macarrão, batata doce, chuchu, couve flor e espinafre	Sopa de carne com arroz, chuchu, cenoura e brócolis	Sopa de frango, macarrão, brócolis, abobrinha e cenoura	Macarrão rigattoni com carne moída ao molho de ervilha Salada de chuchu

Informação Nutricional

SEMANA 1 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 701 / Carboidrato (g): 59,4 / Lipídeos (g): 17,7 / Proteínas (g): 29,1 / Cálcio (mg): 281,1 / Ferro (mg): 4,3 / Vitamina A (mcg): 321,86 / Vitamina C (mg): 67,7
SEMANA 1 (TARDE)	Energia (Kcal): 352 / Carboidrato (g): 109,4 / Lipídeos (g): 6,6 / Proteínas (g): 16 / Cálcio (mg): 174,3 / Ferro (mg): 1,24 / Vitamina A (mcg): 265,7 / Vitamina C (mg): 67,4
SEMANA 2 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 585,1 / Carboidrato (g): 88,5 / Lipídeos (g): 16 / Proteínas (g): 23,2 / Cálcio (mg): 197,6 / Ferro (mg): 3,4 / Vitamina A (mcg): 193,5 / Vitamina C (mg): 44,3
SEMANA 2 (TARDE)	Energia (Kcal): 311,6 / Carboidrato (g): 46 / Lipídeos (g): 7,7 / Proteínas (g): 16,8 / Cálcio (mg): 216,3 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 148,5 / Vitamina C (mg): 33,7
SEMANA 3 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 736,2 / Carboidrato (g): 115 / Lipídeos (g): 17 / Proteínas (g): 33,5 / Cálcio (mg): 255,8 / Ferro (mg): 4,5 / Vitamina A (mcg): 882,5 / Vitamina C (mg): 53,4
SEMANA 3 (TARDE)	Energia (Kcal): 309,2 / Carboidrato (g): 44 / Lipídeos (g): 8,3 / Proteínas (g): 16,6 / Cálcio (mg): 172 / Ferro (mg): 1,2 / Vitamina A (mcg): 356,7 / Vitamina C (mg): 48,7