



CONSISTÊNCIA GERAL

	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
Desjejum	Chá de camomila (com leite) Pão de milho com manteiga Melancia	Suco polpa de manga Pão de aveia com creme de ricota Maçã	Leite com cacau Bolo de banana sem açúcar Mamão	Chá de erva cidreira Pão de forma AF com queijo Laranja	Leite Pão com manteiga Banana AF
Almoço	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho bolonhesa Repolho refogado com manjeriçã Salada de beterraba cozida	Arroz e feijão carioca Frango grelhado em cubos no alho e óleo Quirera Salada de alface e abobrinha ralada	Arroz e feijão preto Isclas de carne Brocolis ao Molho Branco Salada de espinafre e cenoura ralada	Arroz e feijão carioca Ovos mexidos Batata salsa AF na manteiga Salada de chuchu	Arroz e feijão preto Barreado Farofa de cenoura e espinafre Salada de vagem e tomate
Lanche	Maçã + Leite	Melão + Leite	Laranja + Leite	Banana orgânica AF + Leite	Manga com melão + Leite
Jantar	Sopa de feijão, isclas de coxa e sobrecosta, batata e cenoura	Polenta com carne de panela desfiada Salada de brócolis	Sopa de frango, arroz, couve flor, cenoura e repolho	Sopa creme de aipim AF com carne, abóbora AF, vagem e couve	Quirera com carne moída Salada de alface e cenoura cozida
	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
Desjejum	Chá de erva doce Pão de cenoura com queijo Melão	Leite com cacau Pão de aveia com manteiga Mamão	Suco de uva integral AF Virado de ovos mexidos (com farinha de milho) Banana AF	Vitamina de goiaba Pão de forma AF com manteiga Melancia	Leite Pão de leite com manteiga Maçã
Almoço	Arroz e feijão carioca Isclas de coxa e sobrecosta assadas com manjeriçã Creme de milho Salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz e feijão preto Bolinho de carne moída com abobrinha e cenoura orgânica AF Polenta Salada de espinafre e beterraba cozida	Arroz e feijão carioca Frango desfiado ensopado com espinafre Couve AF refogada Salada de tomate com lentilha	Arroz e feijão preto Carne moída ao molho Macarrão penne Salada de alface AF e cenoura orgânica AF ralada	Arroz e feijão carioca Frango empanado assado a parmegiana Purê de aipim AF Salada de couve e chuchu
Lanche	Laranja + Leite	Melancia + Leite	Maçã AF com manga + Leite	Banana + Leite	Mamão + Leite
Jantar	Macarrão espaguete ao molho bolonhesa com abobrinha Salada de acelga	Sopa de fubá com frango, cenoura orgânica AF e brócolis	Sopa de feijão com carne, macarrão, cenoura orgânica AF, chuchu e espinafre	Quirera com frango em cubos na manteiga Salada de repolho orgânico AF refogado com tomate	Sopa creme de batatas (salsa e comum) com carne, couve flor e abóbora AF

Informação Nutricional

SEMANA 4 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 667,7 / Carboidrato (g): 104,3 / Lipídeos (g): 17,1 / Proteínas (g): 26,5 / Cálcio (mg): 214,3 / Ferro (mg): 4,1 / Vitamina A (mcg): 249,8 / Vitamina C (mg): 52,7
SEMANA 4 (TARDE)	Energia (Kcal): 317,3 / Carboidrato (g): 49,7 / Lipídeos (g): 7 / Proteínas (g): 16,5 / Cálcio (mg): 175,2 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 351 / Vitamina C (mg): 40
SEMANA 5 (MANHÃ)	Energia (Kcal): 683,74 / Carboidrato (g): 106,4 / Lipídeos (g): 17 / Proteínas (g): 28,6 / Cálcio (mg): 225,5 / Ferro (mg): 4,1 / Vitamina A (mcg): 293,5 / Vitamina C (mg): 49
SEMANA 5 (TARDE)	Energia (Kcal): 315,4 / Carboidrato (g): 48,6 / Lipídeos (g): 7,2 / Proteínas (g): 16,4 / Cálcio (mg): 181,6 / Ferro (mg): 1,5 / Vitamina A (mcg): 310,4 / Vitamina C (mg): 57,1