

|                                                                                                           | 25/ago                                                                                                                                                                            | 26/ago                                                                                                                       | 27/ago                                                                                                            | 28/ago                                                                                                           | 29/ago                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b>                                                                                           | Chá de erva cidreira<br>Pão de cenoura com queijo<br>Manga com melão                                                                                                              | Leite<br>Pão de leite creme de Ricota<br>Maçã                                                                                | Vitamina de maçã com aveia<br>Pão de forma AF com manteiga<br>Ponkan AF                                           | Leite com cacau<br>Flocos de Milho sem açúcar<br>Banana orgânica AF                                              | Chá de erva doce (com leite)<br>Iogurte natural batido com banana e maçã<br>AF com aveia<br>Mamão |
| <b>Almoço</b>                                                                                             | Arroz e feijão preto<br>Frango empanado<br>Polenta<br>Salada de pepino                                                                                                            | Arroz e feijão carioca<br>Tiras de carne ao molho<br>Cenoura orgânica AF gratinada<br>Salada de repolho orgânico AF refogado | Arroz e feijão preto<br>Frango desfiado com molho branco<br>Macarrão colorido<br>Salada de lentilha com tomate AF | Arroz e feijão carioca<br>Carne moída com abobrinha AF<br>Purê de batatas AF<br>Salada de alface AF com lentilha | Arroz e feijão preto<br>Ovos mexidos<br>Aipim AF com vagem AF refogados<br>Salada de tomate       |
| <b>Lanche</b>                                                                                             | Mamão                                                                                                                                                                             | Pokan AF                                                                                                                     | Banana AF                                                                                                         | Manga com morango AF                                                                                             | Maçã                                                                                              |
| <b>Jantar</b>                                                                                             | Sopa de feijão com carne, macarrão, espinafre e cenoura                                                                                                                           | Risoto de frango com cenoura AF e abobrinha<br>Salada de acelga                                                              | Almôndega caseira ao molho<br>Purê de aipim AF<br>Salada de abobrinha AF                                          | Sopa de frango, arroz, couve flor AF e cenoura AF                                                                | Quirera com molho de carne moída<br>Salada de repolho bicolor                                     |
| <b>Jacqueline M Camargo - Nutricionista CRN 8-16861</b>                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>OFERTAR LEITE NO DESJEJUM DIARIAMENTE PARA AS CRIANÇAS DO INFANTIL QUE APRESENTAREM 1 ANO OU MAIS.</b> |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>SEMANA 1</b>                                                                                           | Energia (Kcal): 1044 / Carboidrato (g): 168 / Lípidios (g): 26 / Proteínas (g): 43 / Cálcio (mg): 306,10 / Ferro (mg): 6,17 / Vitamina A (mcg): 445,53 / Vitamina C (mcg): 146,05 |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>SEMANA 2</b>                                                                                           | Energia (Kcal): 888 / Carboidrato (g): 134 / Lípidios (g): 23 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 289,05 / Ferro (mg): 5,68 / Vitamina A (mcg): 440,71 / Vitamina C (mcg): 110,55  |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>SEMANA 3</b>                                                                                           | Energia (Kcal): 1020 / Carboidrato (g): 162 / Lípidios (g): 23 / Proteínas (g): 45 / Cálcio (mg): 350,93 / Ferro (mg): 6,70 / Vitamina A (mcg): 664,39 / Vitamina C (mcg): 130,93 |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>SEMANA 4</b>                                                                                           | Energia (Kcal): 944 / Carboidrato (g): 144 / Lípidios (g): 26 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 332,64 / Ferro (mg): 5,60 / Vitamina A (mcg): 595,39 / Vitamina C (mcg): 133,41  |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
| <b>SEMANA 5</b>                                                                                           | Energia (Kcal): 944 / Carboidrato (g): 144 / Lípidios (g): 26 / Proteínas (g): 40 / Cálcio (mg): 332,64 / Ferro (mg): 5,60 / Vitamina A (mcg): 595,39 / Vitamina C (mcg): 133,42  |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                   |

  
**Amanda Augustinho**  
**CRN 8 15489**