FAZENDA RIO GRANDE					NACIONAL DE ALIMEN	TAÇÃO ESCOLAI	R - Pl	NAE	
	CARDÁPIO CMEI (INFANTIL I, INFANTIL II E INFANTIL III) 13 MESES A 4 ANOS CONSISTENCIA NORMAL MARÇO 2023					Risotolândia			
	SEGUNDA 27/02	TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03	Informa	ção I	Nutricional	
	Leite com cacau	Chá de camomila	Vitamina de banana (AF)	Suco de uva	Chá de erva doce	Energia (Kcal):	1027	Cálcio (mg):	411
Desjejum	Pão de milho com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de banana sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	129	Ferro (mg):	4,87
	Melancia	Maçã	Manga	Laranja	Banana (AF)	Lidípios (g):	30	Vit. A (mcg):	432
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	39	Vit. C (mcg):	86,8
	Ovos cozidos picados	Carne de panela ao	Fricassê de frango	Iscas de frango ao	Quibe de forno				
Almoço	Abobrinha (AF)	molho Aipim sautée	Batata cozida e assada	molho Quirera	Macarrão espaguete ao				
-	refogada	Salada de repolho	com açafrão Salada de brócolis	Salada de beterraba	Sugo Salada de alface (AF) e				
	Salada de cenoura (AF) cozida	(AF) com cenoura ralada (AF)	(AF) e couve flor (AF)	(AF) cozida	cenoura (AF) ralada				
Lanche	Manga	Melancia	Mamão	Banana (AF)	Laranja				
	Sopa de feijão com macarrão, carne,	Arroz nutritivo (carne	Sopa creme de aipim com carne, vagem e	Quirera com molho de frango	Escondidinho de carne moída Salada de				
Jantar	batata (AF) e couve	moída, cenoura (AF), ovos, espinafre (AF)	couve (AF) e cenoura	Salada de pepino	Acelga (AF)				
	(AF) SEGUNDA 06/03	TERÇA 07/03	(AF) QUARTA 08/03	(AF) QUINTA 09/03	SEXTA 10/03	Informa	ção I	Nutricional	
	Leite com cacau	Chá de camomila	Leite	Suco de morango	Vitamina de banana	Energia (Kcal):	782	Cálcio (mg):	192
Desjejum	Pão nutritivo com	Pão de cenoura com	Pão de aveia com	(AF) Pão de leite com	(AF) Pão de forma (AF)				
-	queijo	manteiga	queijo	manteiga	com manteiga	Carboidrato (g):		Ferro (mg):	4
	Mamão Arroz e feijão preto	Maçã (AF) Arroz e feijão	Banana (AF) Arroz e feijão preto	Melancia Arroz e feijão carioca	Laranja Arroz e feijão preto	Lidípios (g): Proteínas (g):	18 29	Vit. A (mcg): Vit. C (mcg):	516 114
	Ovo cozido	carioca Peito de frango	Iscas de carne	Iscas de frango	Carne moída com	r rotenias (g).	23	via o (mog).	
Almoço		arelhado	acebolada	ensopado	tomate e espinafre				
540	Macarrão espaguete ao sugo	Batata sautée	Cenoura (AF) refogada	Polenta	Quibebe de abóbora				
	Salada de beterraba	Salada de repolho	Salada de brócolis	Salada de pepino	Salada de alface (AF)				
	(AF) Maçã (AF)	(AF) e repolho roxo Laranja	(AF) Mamão	(AF) logurte natural com	com tomate Banana (AF)				
Lanche		•		Morango (AF)					
	Polenta com molho de frango e espinafre	Sopa de carne com macarrão, batata,	Sopa de frango, macarrão, chuchu,	Lasanha com molho bolonhesa e queijo	Sopa de feijão, macarrão, carne,				
Jantar	Salada de pepino	brócolis e abobrinha (AF)	abóbora, cenoura (AF) e repolho (AF)	Salada de tomate	espinafre e cenoura (AF)				
	SEGUNDA 13/03	TERÇA 14/03	QUARTA 15/03	QUINTA 16/03	SEXTA 17/03	Informa	ção I	Nutricional	
	Leite com cacau	Chá de erva doce	Leite	Suco de laranja	Vitamina de mamão	Energia (Kcal):	796	Cálcio (mg):	236
Desjejum	Păo nutritivo com queijo	Pão de cenoura com manteiga	Bolo de cenoura sem açúcar	Pão de leite com manteiga	Pão de forma (AF) com manteiga	Carboidrato (g):	115	Ferro (mg):	4
	Mamão	Laranja	Manga	Banana (AF)	Maçã (AF)	Lidípios (g):	142	Vit. A (mcg):	318
	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Proteínas (g):	34	Vit. C (mcg):	113
	Moída ao molho bolonhesa	Strogonoff de frango	Peixe assado empanado	Iscas de frango grelhadas	Cubos de carne ao molho				
Almoço	Macarrão bicolor ao sugo	Batata sautée	Jardineira de legumes (cenoura (AF), chuchu, brócolis (AF)	Creme de milho verde	Farofa de couve (AF)				
	Salada de beterraba (AF)	Salada de repolho (AF)	Salada de tomate e alface (AF)	Salada de beterraba (AF) cozida	Salada de acelga (AF)				
Lanche	Maçã (AF)	Melancia	Banana (AF)	Laranja	Salada de frutas (Banana (AF), mamão, manga e laranja)				
					manga e iaranja)				
	Risoto de legumes e	Sona de carne com	Polenta com molho de	Macarrão ao					
Jantar	frango (abóbora,	Sopa de carne com macarrão, abobora,	frango e cenoura (AF)	molho	Sopa canja				
Jantar		macarrão, abobora, batata salsa e couve		molho bolonhesa, espinafre e	Sopa canja (Batata AF cenoura AF)				
Jantar	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF)	macarrão, abobora, batata salsa e couve flor (AF)	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF)	molho bolonhesa, espinafre e milho	(Batata AF cenoura AF)	Informaç	ção l	Nutricional	
Jantar	frango (abóbora, abobrinha	macarrão, abobora, batata salsa e couve	frango e cenoura (AF) ralada	molho bolonhesa, espinafre e	(Batata AF cenoura			Nutricional Cálcio (mg):	372
Jantar Desjejum	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queijo	macarrão, abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queijo	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03	Energia (Kcal): Carboidrato (g):	921 121	Cálcio (mg): Ferro (mg):	4
	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queilo Melancia	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Maçã (AF)	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queijo Manga	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queijo Melancia Arroz e feijão preto	macarrão, abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macã (AF) Arroz e feijão carioca	frango e cenoura (AF) raiada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queilo Manga Arroz e feijão preto	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melanoi Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feijão preto	Energia (Kcal): Carboidrato (g):	921 121	Cálcio (mg): Ferro (mg):	4
	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queilo Melancia	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carioca	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queijo Manga	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queilo Melancia Arroz e feijão preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macă (AF) Arroz e fejão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e oréagno	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queijo Manga Arroz e fejjão preto Vaca atolada Farofa de repolho	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja Arroz e feijão carloca Iscas de frango ao molho Quirera	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feijão preto Moída ao molho de tomate Macarrão penne	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum -	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queeio Melancia Arroz e feijão preto Omelete de forno Abobrinha (AF)	macarrão,abobora, batiata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macâ (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e orécano Salada de repolho CAF) com cenoura	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiro Manga Arroz e feljão preto	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com ananteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feijão preto Moída ao molho de tomate	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum -	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queicio Melancia Arroz e feljão preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macã (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia	frango e cenoura (AF) ralada Salada de afface (AF) OUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queio Manga Arroz e fejjão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feijão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejiăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orésano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF)	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queito Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carloca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (carne	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiaa Banana (AF) Arroz e feljão preto Moída ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum -	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejiăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e fejião carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queito Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve (for (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moída ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, macarrão, brócolis	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidípios (g):	921 121 29	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queicio Melancia Arroz e feijão preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijão com macarrão, carre, carre,	macarráo,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Maçã (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécasno Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango	frango e cenoura (AF) ralada Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queicio Manga Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF)	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e fejião carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (carne moldo, cenoura (AF), carne	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiaa Banana (AF) Arroz e fejião preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, macarrão, brócolis	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidiplos (g): Proteínas (g):	921 121 29 36	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538
Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijăo com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF)	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macã (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF)	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queito Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (carne molda, cenoura (AF), ovos, espinafre)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Spa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidiplos (g): Proteinas (g):	921 121 29 36	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg):	4 538
Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03	macarrão,abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macã (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03	frango e cenoura (AF) ralada Salada de afface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com que de aveia com Anno e feljão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e fejião carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (came molda, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Spa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidiplos (g): Proteínas (g):	921 121 29 36	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg):	4 538 74
Desjejum Almoço Lanche Jantar	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijăo com macarrão, carne, battata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau	macarrão,abobora, bataa salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queieio Manga Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de maroango (AF) Bolo de banana e cacau sem acúcar	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (came molda, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sapa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informac Energia (Kcal): Carboidrato (g):	921 121 29 36 728 93	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg):	4 538 74 185 4
Desjejum Almoço Lanche Jantar	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queijo Melancia Arroz e fejião preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e fejão carloca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ratada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de aceiga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com	frango e cenoura (AF) ralada Salada de afface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de eveia com Manaa Arroz e feljão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Bolo de banana e cacau sem a aúcar Manga Arroz e feljão preto	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e fejião carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (came moída, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja Arroz e fejião carioca	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sapa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidiplos (g): Proteínas (g):	921 121 29 36	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg):	4 538 74
Desjejum Almoço Lanche Jantar	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queio Melancia Arroz e fejião preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queiio Melancia	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e crécasno Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Maçã (AF) Arroz e feijão carioca	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de mamão Manga Arroz e fejião preto Carne de panela ao	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF), ralada Banana (AF) Arroz utritivo (came moída, cenoura (AF, ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sapa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejião preto Abobrinha (AF),refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Arroz e fejião preto Peix en sopado Leigumes gratinados	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca	frango e cenoura (AF) ralada Salada de afface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de eveia com Manaa Arroz e feljão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Bolo de banana e cacau sem a aúcar Manga Arroz e feljão preto	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Bada de alface (AF) e cenoura (AF), ralada Banana (AF) Arroz untivo (carne molda, cenoura (AF), ovos, espinafre QUINTA 30/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Rocambole de carne Repolho (AF)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e fejialo preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sapa de frango, macarrão, brócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF)	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejião preto Omelete de forno Abobrinha (AF), refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queiio Arroz e fejião preto Peixe ensopado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatata)	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca Frango cubos grelhade Acelga refogada	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Bolo de banana e cacau sem acúcar Manga Arroz e fejião preto Carne de panela ao modho como carne de ano cacau sem acúcar Manga Arroz e fejião preto Carne de panela ao modho como carno de conoura (AF) e capoura facau sem acúcar	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Banana (AF) Arroz untrivo (arme molda, cenoura (AF), ovos, espinafre QUINTA 30/03 Suco de melancia Banana (AF) Arroz untritivo (carme molda, cenoura (AF), ovos, espinafre QUINTA 30/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Laranja Arroz e feijão carloca Rocambole de carme Repolho (AF) refogado	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feijão preto Moida ao moiho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, macarrão, prócolis (AF), abobrinha (AF) e batata doce (AF) SEXTA 31/03	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijão preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijão com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queio Melancia Arroz e feijão preto Peix e respoado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e	macarrão,abobora, batala salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macā (AF) Arroz e feijão carloca	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queijo Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Bolo de banana e cacau sem açúcar Manga Arroz e fejião preto Carne de panela ao molho Farofa de cenoura	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Bada de alface (AF) e cenoura (AF), ralada Banana (AF) Arroz untivo (carne molda, cenoura (AF), ovos, espinafre QUINTA 30/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Rocambole de carne Repolho (AF)	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queioio Melancia Arroz e feijão preto Omelete de forno Abobrinha (AF) cozida Manga Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijão com macarrão, carne, battat (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queioio Melancia Arroz e feijão preto Peixe ensopado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatatal) Salada de beterraba	macarrão, abobora, bata a salea e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Macâ (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiga Maçã (AF) Arroz e feijão carioca Frango cubos grelhadd Acelga refogada Salada de cenoura	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e feljão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de alpim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Bolo de banana e cacau sem acúcar Manga Arroz e feljão preto Carne de panela ao molho Farofa de cenoura (AF) e espinafre Salada de tomate e	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (came molda, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Laranja Arroz e feijăo carioca Rozambole de carne Repolho (AF) refogado Salada de couve flor	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijăo com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatatata) Salada de beterraba (AF) cozida	macarrão, abobora, bata a sale a couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiaa Macâ (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e précano (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiag Maçã (AF) Arroz e feijão carioca Frango cubos greihade Acelga refogada Salada de cenoura (AF)	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com quejeio Manga Arroz e fejjão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de ajpim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de maronago (AF) Bolo de banana e cacau sem acúcar Manga Arroz e fejjão preto Carne de panela ao molho Farofa de cenoura (AF) e espinafre Salada de tomate e alface (AF)	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e fejijăo carioca Ilscas de frango ao molho Quirera Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz nutritivo (came molda, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Larania Arroz e fejijăo carioca Rocambole de carne Repolho (AF) refogado Salada de couve flor (AF) Sopa de frango,	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF), cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Abobrinha (AF) cozida Manga Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de feijăo com macarrão, carne, batatal (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queio Melancia Arroz e feijăo preto Peixe ensopado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatatal) Salada de beterraba (AF) cozida	macarrão, abobora, batata salsa e couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiaa Macâ (AF) Arroz e feijão carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com açafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Quirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteiaa Macâ (AF) Arroz e feijão carioca Frango cubos grelhadd Acelga refogada Salada de cenoura	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e feijão preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de mamão Arroz e feijão preto Care de panela ao molho Farofa de cenoura (AF) e spinafare Carne de panela ao molho Farofa de cenoura (AF) e espinafare Salada de tornate e alface (AF)	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e fejião carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF), ralada Banana (AF) Arroz utritivo (came moída, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja Arroz e fejião carioca Rocambole de carne Repolho (AF) Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), shobbora e repolho cenoura (AF), shobbora e repolho cenoura (AF), shobbora e repolho	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Nutricional Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg):	4 538 74 185 4 363
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejiăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejião preto Peixe ensopado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatata) Salada de beterraba (AF) cozida Manga Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e	macarrão, abobora, bata a salas a couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteica Macă (AF) Arroz e fejião carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Cirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteica Maçã (AF) Arroz e fejião carioca Frango cubos grelhada Acelga refogada Salada de cenoura (AF) Melancia Sopa de lentilha (cenoura, vagem, batata salsa) e carne	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de mamão Toda e repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Gara de apolho Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Gara de panela ao modho Farofa de cenoura (AF) e espinaire Salada de tomate e alaface (AF) Mamão Polenta com molho de frango e espinaire	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijăo carioca Salada de alface (AF) e cenoura (AF) ralada Banana (AF) Arroz untritivo (carne molda, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Păo de leite com manteiga Larania Arroz e feijão carioca Rocambole de carne Repolho (AF) refogado Salada de couve flor (AF) Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF),	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12 32	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg):	185 4 363 60
Desjejum Almoço Lanche Jantar Desjejum Almoço	frango (abóbora, abobrinha (AF),cenoura(AF) SEGUNDA 20/03 Leite com cacau Păo nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejiăo preto Omelete de forno Abobrinha (AF) refogada Salada de cenoura (AF) cozida Manga Sopa de fejião com macarrão, carne, batata (AF) e couve (AF) SEGUNDA 27/03 Leite com cacau Pão nutritivo com queiio Melancia Arroz e fejião preto Peixe ensopado Legumes gratinados (chuchu, cenoura e hatata) Salada de beterraba (AF) cozida Manga Sopa de frango, batata salsa, cenoura (AF), vagem e	macarrão, abobora, bata a salas a couve flor (AF) TERÇA 21/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteica Macă (AF) Arroz e fejião carioca Fricassê de frango Batata cozida e assada com agafrão e orécano Salada de repolho (AF) com cenoura ralada (AF) Melancia Cirera com molho de frango Salada de acelga (AF) TERÇA 28/03 Chá camomila Pão de cenoura com manteica Maçã (AF) Arroz e fejião carioca Frango cubos grelhada Acelga refogada Salada de cenoura (AF) Melancia Sopa de lentilha (cenoura, vagem, batata salsa) e carne	frango e cenoura (AF) ralada: Salada de alface (AF) QUARTA 22/03 Vitamina de mamão Pão de aveia com queiio Manga Arroz e fejião preto Vaca atolada Farofa de repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Mamão Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de mamão Toda e repolho Salada de brócolis (AF) e couve flor (AF) Gara de apolho Sopa creme de aipim com carne, vagem e couve (AF) e cenoura (AF) QUARTA 29/03 Vitamina de morango (AF) Gara de panela ao modho Farofa de cenoura (AF) e espinaire Salada de tomate e alaface (AF) Mamão Polenta com molho de frango e espinaire	molho bolonhesa, espinafre e milho QUINTA 23/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Larania Arroz e fejião carioca Iscas de frango ao molho Quirera Salada de afface (AF) e cenoura (AF), ralada Banana (AF) Arroz utritivo (came moída, cenoura (AF), ovos, espinafre) QUINTA 30/03 Suco de melancia Pão de leite com manteiga Laranja Arroz e fejião carioca Rocambole de carne Repolho (AF) Sopa de frango, macarrão, chuchu, cenoura (AF), shobbora e repolho cenoura (AF), shobbora e repolho cenoura (AF), shobbora e repolho	(Batata AF cenoura AF) SEXTA 24/03 Leite Pão de forma (AF) com manteiga Banana (AF) Arroz e feljão preto Moida ao molho de tomate Macarrão penne Salada de beterraba (AF) cozida Laranja Sopa de frango, Arroz e feljão preto Sopa de frango, Sopa d	Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g): Proteinas (g): Informat Energia (Kcal): Carboidrato (g): Lidipios (g):	921 121 29 36 728 93 12 32	Cálcio (mg): Ferro (mg): Vit. A (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg): Vit. C (mcg):	185 4 363 60