

## ANEXO II DO TERMO DE REFERÊNCIA

### MODELOS DE CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR POR SEGUIMENTO

As Frutas e legumes poderão sofrer alterações de acordo com a safra e suas características para consumo.

O desjejum e o lanche poderão sofrer alterações de cardápio de acordo com a logística de entrega do pão.

Os produtos marcados com “\*” serão preferencialmente, porém não exclusivamente, fornecidos pela Agricultura Familiar.

#### CRECHE PARCIAL – 1 A 3 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ / LANCHE DA TARDE</b>	Mingau de prestígio (amido, uva passas, cacau 100% e coco ralado)	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Mamão	Melão	Banana
<b>ALMOÇO / JANTAR</b>	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco Feijão	Salada de tomate picadinho Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ / LANCHE DA TARDE</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Bolo de fubá com coco (adoçado com uva passas) Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Maçã	Laranja	Melão	Melancia
<b>ALMOÇO / JANTAR</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Abóbora cozida ao alho Polenta Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Repolho bicolor refogado Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada com cenoura cozida Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ / LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Bolo simples (adoçado com uva passas) Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja	Suco de polpa de manga	Banana	Melão	Suco de polpa de goiaba

<b>ALMOÇO / JANTAR</b>	Salada de tomate picadinho Purê de batata Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra, e ovo) Feijão
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ / LANCHE DA TARDE</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
<b>ALMOÇO / JANTAR</b>	Chuchu e beterraba cozidos com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga refogada e cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Abóbora cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Stroganoff de frango Arroz branco Feijão

### OBSERVAÇÕES:

1 - Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

2 - As texturas das preparações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrاندando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

### CRECHE INTEGRAL – 1 A 3 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Mingau de prestígio (amido, uva passas, cacau 100% e coco ralado)	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Mamão	Melão	Banana
<b>ALMOÇO</b>	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado Arroz branco Feijão	Salada de tomate picadinho Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de polvilho Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Bolo simples (com uva passas) Suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo mu-	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi



				çarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	
<b>JANTAR</b>	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (batata e cenoura) Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) enopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Couve refogada Isca de carne bovina enopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

### SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Bolo de fubá com coco (adoçado com uva passas) Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Maçã	Laranja	Melão	Melancia
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Abóbora cozida ao alho Polenta Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Repolho bicolor refogado Carne enopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada com cenoura cozida Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, trigoilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Leite batido com cacau 100%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia
<b>JANTAR</b>	Purê de inhame Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com cenoura cozida Isca de carne bovina acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de pepino picadinho Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Batata inglesa sauté Frango (filé de coxa) enopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Sopa de legumes com carne moída (carne moída, macarrão, inhame, cenoura e couve) Sobremesa: Abacaxi

### SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Bolo simples (adoçado com uva passas) Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja	Melancia	Banana	Melão	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Salada de tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de milho com queijo Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã e aveia	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de manga
<b>JANTAR</b>	Repolho bicolor refogado Isca de frango acebolado	Salada de tomate em cubinhos Omelete de forno com abobrinha	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, chuchu e	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada

Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	cheiro verde) Sobremesa: Abacaxi	em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Feijão Sobremesa: Banana
-------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Melão	Mamão	Maçã	Banana
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu e beterraba cozidos com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga refogada e cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Abóbora cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite quente	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga
<b>JANTAR</b>	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Salada de acelga Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

## OBSERVAÇÕES:

1 - Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

2 - As texturas das preparações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrandando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

## PRÉ-ESCOLA PARCIAL – 4 A 5 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Mingau de prestígio (amido, cacau e coco ralado)	Biscoito de maisena Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Suco de polpa de abacaxi	Banana	Suco de polpa de goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, requeijão, cenoura e milho) Suco de polpa de manga	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango)	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e	Salada de alface com tomate Purê de abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão

			Arroz branco Feijão	óleo Feijão	
--	--	--	------------------------	----------------	--

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Abacaxi	Suco de polpa de caju	Laranja	Melancia	Suco de polpa de manga
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Torta de liquidificador de carne moída com legumes (cenoura e milho) Suco polpa de abacaxi	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito rosca de coco Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau	Bolo simples Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja	Suco de polpa de manga	Banana	Banana	Suco de polpa de goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Hambúrguer escolar (pão, carne moída, queijo ralado, alface e tomate) Suco de polpa de manga	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão

## PRÉ-ESCOLA INTEGRAL – 4 A 5 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Mingau de prestígio (amido, uva passas, cacau 100% e coco ralado)	Biscoito de polvilho Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Mamão	Melão	Banana
<b>ALMOÇO</b>	Repolho refogado com cenoura Carne moída refogada	Abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado desfiado	Salada de tomate picadinho Farofa de cebola Churrasquinho misto	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada



	Arroz branco Feijão	Arroz branco Feijão	de panela (carne bo- vina e frango) Arroz branco Feijão	Macarrão ao alho e óleo Feijão	Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de polvilho Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Bolo simples (com uva passas) Suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi
<b>JANTAR</b>	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (batata e cenoura) Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Couve refogada Isca de carne bovina ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

### SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó	Bolo de fubá com coco (adoçado com uva passas) Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Mamão	Maçã	Laranja	Melão	Melancia
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Abóbora cozida ao alho Polenta Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Repolho bicolor refogado Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada com cenoura cozida Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, trigo-lho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvilho Leite batido com cacau 100%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia
<b>JANTAR</b>	Purê de inhame Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com cenoura cozida Isca de carne bovina acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de pepino picadinho Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Batata inglesa sauté Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Sopa de legumes com carne moída (carne moída, macarrão, inhame, cenoura e couve) Sobremesa: Abacaxi

### SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito de polvilho Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau 100%	Bolo simples (adoçado com uva passas) Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja	Melancia	Banana	Melão	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Salada de tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga refogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de milho com queijo Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã e aveia	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de manga

				orégano) Suco de polpa de manga	
<b>JANTAR</b>	Repolho bicolor refogado Isca de frango acebolado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de tomate em cubinhos Omelete de forno com abobrinha Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Abacaxi	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão Sobremesa: Banana

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Melão	Mamão	Maçã	Banana
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu e beterraba cozidos com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga refogada e cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Abóbora cozida Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de polvilho Leite com cacau 100%	Ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite quente	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga
<b>JANTAR</b>	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Salada de acelga Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

## OBSERVAÇÕES:

1 - Em obediência a Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020 é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. Logo, as preparações aqui propostas não deverão ser adoçadas, sendo mantido o sabor doce intrínseco dos alimentos;

2 - As texturas das preparações devem obedecer a necessidade/ maturidade da faixa etária, bem como sua aceitabilidade. Logo, deve-se adaptar as preparações para bebês (de até 11 meses) abrandando a consistência dos alimentos (exemplo: frutas e vegetais cozidos, verduras abrandadas, arroz papa, feijão batido, etc) bem como evoluir a textura para os maiores, conforme seu desenvolvimento etário e maturação oral.

## FUNDAMENTAL PARCIAL – 6 A 15 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Mingau de prestígio (amido, cacau e coco ralado)	Biscoito de maisena Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Suco de polpa de abacaxi	Banana	Suco de polpa de goiaba



<b>ALMOÇO</b>	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, requeijão, cenoura e milho) Suco de polpa de manga	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Purê de abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Abacaxi	Suco de polpa de caju	Laranja	Melancia	Suco de polpa de manga
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Torta de liquidificador de carne moída com legumes (cenoura e milho) Suco polpa de abacaxi	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito rosca de coco Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau	Bolo simples Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
<b>COLAÇÃO</b>	Laranja	Suco de polpa de manga	Banana	Banana	Suco de polpa de goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão

### SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Hambúrguer escolar (pão, carne moída, queijo ralado, alface e tomate) Suco de polpa de manga	Salada de alface com tomate Batata sauté Stroganoff de frango Arroz branco Feijão

**FUNDAMENTAL INTEGRAL – 6 A 15 ANOS**

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Mingau de prestígio (amido, cacau e coco ralado)	Biscoito de maisena Vitamina de banana c/ maçã e aveia (leite, banana prata, maçã e aveia)	Pão de batata com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
<b>COLAÇÃO</b>	Maçã	Laranja	Suco de polpa de abacaxi	Banana	Suco de polpa de goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Salada de abóbora cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito rosca de coco Smoothie de banana e mamão (leite, banana prata, mamão e aveia)	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de goiaba	Bolo simples Suco de polpa de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e cenoura) Suco de polpa de abacaxi
<b>JANTAR</b>	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes (batata e cenoura) Carne suína ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Purê de inhame Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Salada de couve com tomate Isca de carne bovina ensopada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã
SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goiaba	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com manteiga Suco de polpa de acerola	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de abacaxi
<b>COLAÇÃO</b>	Abacaxi	Suco de polpa de caju	Laranja	Suco de polpa de manga	Melancia
<b>ALMOÇO</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Salada crua de repolho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de batata com requeijão Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, trigoilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de polpa de goiaba	Biscoito rosca de leite Leite batido com cacau	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia
<b>JANTAR</b>	Purê de inhame Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com cenoura ralada Isca de carne bovina acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de pepino com tomate Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia	Batata inglesa sauté Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Sopa de legumes com carne moída (carne moída, macarrão, inhame, cenoura e couve) Sobremesa: Abacaxi
SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Biscoito rosca de coco Leite batido com polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Leite com cacau	Bolo simples Suco de polpa de caju	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó



COLAÇÃO	Laranja	Suco de polpa de manga	Banana	Banana	Suco de polpa de goiaba
<b>ALMOÇO</b>	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de milho com requeijão Suco de polpa de abacaxi	Duo de frutas (banana e mamão) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de banana com maçã e aveia	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo muçarela, tomate e orégano) Suco de polpa de manga	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de manga
<b>JANTAR</b>	Salada crua de repolho branco e roxo Isca de frango acebolado Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de tomate em cubinhos Omelete de forno com abobrinha Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata inglesa, abóbora, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Abacaxi	Sopa de legumes com carne em cubos (carne bovina em cubos, macarrão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e tomate) Carne suína desfiada Feijão Sobremesa: Banana

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (banana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
<b>COLAÇÃO</b>	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
<b>ALMOÇO</b>	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Biscoito de maisena Leite com cacau	Ovos mexidos Suco de polpa de acerola	Banana da terra cozida Leite queimado	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo, orégano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de manga
<b>JANTAR</b>	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macarrão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Melancia	Salada de alface com tomate Inhame refogado Ovo cozido Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Laranja	Caldo verde (batata, cenoura, couve e frango) Sobremesa: Banana	Salada de acelga Pirão Moqueca de peixe Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

## EJA – ACIMA DE 18 ANOS

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO /JANTAR</b>	Salada crua de repolho com cenoura Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Frango (filé de coxa) assado com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Molho vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Purê de abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO /JANTAR</b>	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão Sobremesa: Abacaxi	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju	Salada de alface com tomate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada crua de repolho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Salada de acelga com cenoura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão Sobremesa: Melancia

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO /JANTAR</b>	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes cozidos (chuchu e cenoura) Carne suína ao molho de tomate. Arroz Branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de manga	Salada de alface e beterraba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão Sobremesa: Banana	Salada de acelga com beterraba ralada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com tomate Arroz de carreiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão Sobremesa: Suco de polpa de goiaba

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>ALMOÇO /JANTAR</b>	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandioca) Arroz branco Sobremesa: Suco de polpa de abacaxi	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) assado Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Beterraba ralada Isca de carne bovina com aipim Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã	Salada de alface com tomate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão Sobremesa: Suco de polpa de caju

## ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	Pão sem glúten com geleia natural + leite vegetal morno	Tapioca com banana amassada + suco natural de laranja	Bolo de aveia e maçã + chá suave	Pão de mandioca + suco natural de melancia	Cuscuz de milho com leite vegetal
<b>REFEIÇÃO MATUTINO</b>	Arroz integral, frango grelhado, abobrinha refogada	Purê de batata-doce, carne moída e cenoura cozida	Arroz, feijão, frango desfiado e legumes	Macarrão de arroz com molho de tomate caseiro e almôndegas	Arroz integral, peixe grelhado e purê de abóbora
<b>LANCHE</b>	Fruta picada (mamão ou melão)	Biscoito de polvilho + suco natural	Panqueca de banana e aveia	Maçã assada com canela	Bolinho de mandioca e coco
<b>REFEIÇÃO VESPERTINA</b>	Canja de frango com legumes	Arroz, lentilha e legumes	Creme de mandioca com frango desfiado	Sopa de legumes com carne moída	Purê de batata e frango grelhado

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	Pão sem glúten com pasta de grão-de-bico + suco de maçã natural	Vitamina de banana com leite vegetal	Tapioca com queijo vegetal	Cuscuz com frango desfiado + água de coco	Bolo de cenoura sem glúten + suco de abacaxi
<b>REFEIÇÃO MATUTINO</b>	Arroz integral, feijão, frango e cenoura	Risoto de legumes	Purê de batata e carne moída	Arroz com frango e brócolis	Peixe assado, arroz e legumes
<b>LANCHE</b>	Fruta in natura (Maçã ou/mamão)	Bolacha sem glúten + suco natural	Bolo de banana e aveia	Iogurte vegetal com fruta	Pão de queijo sem lactose
<b>REFEIÇÃO VESPERTINA</b>	Sopa de legumes com frango	Creme de abóbora	Arroz com lentilha	Purê de inhame com frango	Canja de arroz com legumes

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	Panqueca de banana e aveia + suco de manga	Pão sem glúten + suco natural	Cuscuz com ovo mexido	Mingau de arroz com leite vegetal	Bolo de maçã integral
<b>REFEIÇÃO MATUTINO</b>	Arroz integral, feijão, carne desfiada e legumes	Macarrão de arroz com frango	Purê de mandioquinha e peixe	Arroz, lentilha e abóbora	Arroz, frango e cenoura
<b>LANCHE</b>	Fruta picada	Pão de mandioca + suco natural	Bolinho de banana	Iogurte vegetal com granola	Tapioca com pasta de amendoim
<b>REFEIÇÃO VESPERTINA</b>	Sopa cremosa de batata e cenoura	Creme de mandioca	Arroz com frango desfiado	Canja com legumes	Purê de inhame e carne moída

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM</b>	Bolo de banana integral	Pão sem glúten + geleia natural	Cuscuz de milho com frango	Tapioca com banana	Biscoito de polvilho + suco natural
<b>REFEIÇÃO MATUTINO</b>	Arroz integral, feijão e carne moída	Risoto de legumes	Purê de batata e frango	Arroz com lentilha e legumes	Peixe grelhado com arroz e abobrinha
<b>LANCHE</b>	Fruta da estação	Bolo de aveia	Iogurte vegetal com fruta	Pão de queijo sem lactose	Maçã assada com canela
<b>REFEIÇÃO VESPERTINA</b>	Sopa de legumes	Creme de abóbora com frango	Arroz com frango e brócolis	Purê de mandioca	Canja de frango com legumes

Montes Claros/MG, 03 de novembro de 2025.

João Manoel Ribeiro.  
Coordenador de Planejamento do CODANORTE.