ANEXO

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

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) com leite em pó	Bolo de chocolate (banana e cacau 100%) Suco de polpa de caju
COLAÇÃO	Maçã	Laranja	Mamão	Melão	Banana
ALMOÇO	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 picadi-nho Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga re-fogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão
LANCHE DA TARDE	Biscoito de polvilho Smootie 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 ce-noura) Suco de polpa de abacaxi

				çarela, tomate e oré-gano) Suco de polpa de manga	
JANTAR	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes co-zidos (batata e ce-noura) Carne suína ao mo-lho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melan-cia	Salada de alface com to-mate Purê de inhame Frango (filé de coxa) en-sopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cu-bos (carne bovina em cubos, macar-rão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Couve refoga-da Isca de carne bovina enso-pada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goi-aba	Biscoito de polvilho Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com man-teiga Suco de polpa de acerola	Trio de frutas (ba-nana, mamão e maçã) com leite em pó	Bolo de fubá com coco (adoçado com uva passas) Suco de polpa de abacaxi
COLAÇÃO	Mamão	Maçã	Laranja	Melão	Melancia
ALMOÇO	Salada de chuchu, be-terraba e cenoura co-zidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Salada de alface com toma-te Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Abóbora cozida ao alho Polenta Isca de carne suína ace-bolada Arroz branco Feijão	Repolho bicolor re-fogado Carne ensopa-da com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga refogada com cenoura cozida Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão
LANCHE DA TARDE	Pão de batata com manteiga Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, tri-guilho, hortelã) Suco de polpa de abacaxi	Bolo de chocolate (ba-nana e cacau 100%) Suco de polpa de goiaba	Biscoito de polvi-lho Leite batido com cacau 100%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó e aveia
JANTAR	Purê de inhame Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa:	Salada de alface com cenoura co-zida Isca de carne bo-vina acebolada Arroz branco	Salada de pepino picadi-nho Carne suína acebolada Arroz branco Feijão Sobremesa:	Batata inglesa sauté Frango (filé de coxa) ensopado Arroz branco Feijão	Sopa de legumes com carne moída (carne moída, macarrão, inhame, ce-noura e couve) Sobremesa: Abacaxi

	Laranja	o Feijão Sobremesa: Banana	Melancia	Sobremesa: Maçã	

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) com leite em pó	Salada de frutas (banana, maçã, mamão e calda de laranja) com leite em pó
COLAÇÃO	Laranja	Melancia	Banana	Melão	Mamão
ALMOÇO	Salada de tomate pi-cadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes co-zidos (chuchu e ce-noura) Carne suína ao mo-lho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beter-raba cozida Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga re-fogada e beterraba cozida Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão
LANCHE DA TARDE	Pão de milho com queijo Suco de polpa de aba-caxi	Duo de frutas (ba-nana 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 mu-çarela, tomate e oré-gano) Suco de polpa de manga	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de manga
JANTAR	Repolho bicolor refo-gado Isca de frango acebo-lado	Salada de tomate em cubinh os Omelete de forno com abobrin ha	Sopa de legumes com carne (carne em cubos, macarrão, batata in-glesa, abóbora, chuchu e	Sopa de legumes com carne em cu-bos (carne bovina	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e to-mate) Carne suína desfiada

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

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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 polvi-lho Vitamina de banana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
COLAÇÃO	Melancia	Melão	Mamão	Maçã	Banana
ALMOÇO	Chuchu e beterraba cozidos com cheiro verde Carne moída ao mo-lho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (feijão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandi-oca) Arroz branco	Salada de acelga refo-gada e cenoura cozida Purê de batata Frango (filé de coxa) as-sado Arroz branco Feijão	Abóbora cozida Isca de carne bo-vina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com to-mate Batata saute Strogonoff de frango Arroz branco Feijão
LANCHE DA TARDE	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, oré-gano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com man-teiga Suco de polpa de manga
JANTAR	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macar-rão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Me-lancia	Salada de alface com to-mate 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 preprações 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

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) com leite em pó	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
COLAÇÃO	Maçã	Laranja	Suco de polpa de aba-caxi	Banana	Suco de polpa de goiaba
ALMOÇO	Salada crua de re-polho com cenoura Carne moída refo-gada Arroz branco Feijão	Sanduíche natural (pão de forma, frango desfiado, requeijão, cenoura e milho) Suco de polpa de manga	Molho vinagrete (to-mate, cebola, pimen-tão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bo-vina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Purê de abóbora Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	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 ace-rola	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de aba-caxi
COLAÇÃO	Abacaxi	Suco de polpa de caju	Laranja	Melancia	Suco de polpa de manga
ALMOÇO	Salada de chuchu, beterraba e cenoura cozidos Carne moída refo-gada 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 ce-bola Arroz branco Feijão	Torta de liquidifi-cador de carne mo-ída com legumes (cenoura e milho) Suco polpa de aba-caxi	Salada de acelga com ce-noura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão

REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MANHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) 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
ALMOÇO	Salada pepino com tomate picadinho Purê de batata doce Carne moída refo-gada Arroz branco Feijão	Duo de legumes cozi-dos (chuchu e ce-noura) Carne suína ao mo-lho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alfacea e beterraba ralada Isca de frango acebo-lada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Arroz de carreteiro (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**
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de milho com queijo muçarela Suco de polpa de manga	Bolo mesclado Suco de polpa de caju	Trio de frutas (ba-nana, mamão e maçã) com leite em pó e aveia	Biscoito salgado com manteiga Vitamina de ba-nana com aveia	Aipim cozido Suco de polpa de acerola
COLAÇÃO	Melancia	Suco de polpa de aba-caxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com tomate Feijão tropeiro (fei-jão, 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 esco-lar (pão, carne mo-ída, queijo ralado, alface e tomate) Suco de polpa de manga	Salada de alface com to-mate Batata sauté Strogonoff de frango Arroz branco Feijão

CIMASP

FUNDAMENTAL INTEGRAL

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) com leite em pó	Bolo de chocolate Suco de polpa de caju
COLAÇÃO	Maçã	Laranja	Suco de polpa de aba-caxi	Banana	Suco de polpa de goiaba
ALMOÇO	Salada crua de repo-lho 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 (to-mate, cebola, pimentão) Farofa de cebola Churrasquinho misto de panela (carne bovina e frango) Arroz branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Purê de inhame Carne suína acebolada desfiada Arroz branco Feijão
LANCHE DA TARDE	Biscoito rosca de coco Smootie 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 mu-çarela, tomate e oré-gano) Suco de polpa de manga	Torta de liquidificador de frango com cenoura (frango desfiado e ce-noura) Suco de polpa de abacaxi
JANTAR	Abóbora cozida com cheiro verde Ovo cozido Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Duo de legumes (batata e cenoura) Carne suína ao mo-lho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Melan-cia	Salada de alface com to-mate Purê de inhame Frango (filé de coxa) en-sopado Arroz branco Feijão Sobremesa: Banana	Sopa de legumes com carne em cu-bos (carne bovina em cubos, macar-rão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Salada de couve com to-mate Isca de carne bovina enso-pada com batata doce Arroz branco Feijão Sobremesa: Maçã
SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	Ovos mexidos com queijo e orégano Suco de polpa de goi-aba	Biscoito de maisena Suco de polpa de manga com leite	Pão de milho com man-teiga Suco de polpa de acerola	Iogurte com frutas (banana, mamão e maçã)	Bolo de fubá com coco Suco de polpa de abacaxi

COLAÇÃO	Abacaxi	Suco de polpa de caju	Laranja	Suco de polpa de manga	Melancia
ALMOÇO	Salada de chuchu, be-terraba e cenoura co-zidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com to-mate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Salada crua de re-polho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga com ce-noura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão
LANCHE DA TARDE	Pão de batata com re-queijão Suco de polpa de caju	Quibe de forno (carne moída, tri-guilho, 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
JANTAR	Purê de inhame Frango picadinho ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Laranja	Salada de alface com cenoura ralada Isca de carne bo-vina 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, ce-noura e couve) Sobremesa: Abacaxi

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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, ma-mão e calda de la-ranja) 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
ALMOÇO	Salada pepino com to-mate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes co-zidos (chuchu e ce-noura) Carne suína ao mo-lho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beter-raba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Arroz de carreteiro (arroz, carne bovina em cubos, couve, cenoura, cheiro verde, banana da terra e ovo) Feijão
LANCHE DA TARDE	Pão de milho com re-queijão Suco de polpa de aba-caxi	Duo de frutas (ba-nana 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 mu-çarela, tomate e oré-gano) Suco de polpa de manga	Pão hot dog com carne moída Suco de polpa de manga
JANTAR	Salada crua de repo-lho branco e roxo Isca de frango acebo-lado 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 in-glesa, abóbora, chuchu e cheiro verde) Sobremesa: Abacaxi	Sopa de legumes com carne em cu-bos (carne bovina em cubos, macar-rão, batata inglesa, chuchu e cenoura) Sobremesa: Mamão	Canjiquinha com legumes (cenoura, chuchu e to-mate) Carne suína desfiada Feijão Sobremesa: Banana

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
CAFÉ DA MA-NHÃ	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
COLAÇÃO	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Abacaxi	Maçã	Suco de polpa de caju
ALMOÇO	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao mo-lho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com toma-te Feijão tropeiro (fei-jão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandi-oca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) as-sado Arroz branco Feijão	Beterraba ralada Isca de carne bo-vina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com to-mate Batata saut é Strogonoff de frango Arroz branco Feijão

LANCHE DA TARDE	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, oré-gano e tomate) Suco de polpa de goiaba	Pão de batata com man-teiga Suco de polpa de manga
JANTAR	Abobrinha refogada Frango ao molho de tomate Arroz branco Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de feijão com carne bovina (carne em cubos, macar-rão, feijão, cenoura e cheiro verde) Sobremesa: Me-lancia	Salada de alface com to-mate 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

SEMANA 01					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
ALMOÇO /JANTAR	Salada crua de repo-lho 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 (to-mate, 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 ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface com to-mate 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**
ALMOÇO /JANTAR	Salada de chuchu, be-terraba e cenoura co-zidos Carne moída refogada Macarrão ao sugo Feijão	Abóbora cozida ao alho Isca de carne suína acebolada Arroz branco Feijão	Salada de alface com to-mate Farofa de banana Frango (filé de coxa) dourado na cebola Arroz branco Feijão	Salada crua de re-polho bicolor Carne ensopada com aipim Arroz branco Feijão	Salada de acelga com ce-noura Peixe gratinado ao molho branco Arroz branco Feijão

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
ALMOÇO /JANTAR	Salada pepino com to-mate picadinho Purê de batata doce Carne moída refogada Arroz branco Feijão	Duo de legumes co-zidos (chuchu e ce-noura) Carne suína ao mo-lho de tomate. Arroz Branco Feijão	Salada de alface e beter-raba ralada Isca de frango acebolada Macarrão ao molho branco Feijão	Salada de acelga com beterraba ra-lada Frango ao molho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de alface com to-mate Arroz de carreteiro (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**
ALMOÇO /JANTAR	Chuchu cozido com cheiro verde Carne moída ao mo-lho de tomate Macarrão ao alho e óleo Feijão	Salada de pepino com toma-te Feijão tropeiro (fei-jão, carne suína, couve, ovo, banana e farinha de mandi-oca) Arroz branco	Salada de acelga com cenoura ralada Purê de batata Frango (filé de coxa) as-sado Arroz branco Feijão	Beterraba ralada Isca de carne bo-vina com aipim Arroz branco Feijão	Salada de alface com to-mate Batata saut é Strogonoff de frango Arroz branco Feijão

ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	Pão sem glúten com geleia natural + leite vegetal morno	Tapioca com ba-nana amassada + suco natural de la-ranja	Bolo de aveia e maçã + chá suave	Pão de mandioca + suco natural de me-lancia	Cuscuz de milho com leite vegetal
REFEIÇÃO MA-TUTINO	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 to-mate caseiro e al-môndegas	Arroz integral, peixe gre-lhado e purê de abóbora

SEMANA 02					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
DESJEJUM	Pão sem glúten com pasta de grão-de-bico + suco de maçã natu-ral	Vitamina de banana com leite vegetal	Tapioca com queijo ve-getal	Cuscuz com frango desfiado + água de coco	Bolo de cenoura sem glú-ten + suco de abacaxi
REFEIÇÃO MA-TUTINO	Arroz integral, feijão, frango e cenoura	Risoto de legumes	Purê de batata e carne moída	Arroz com frango e brócolis	Peixe assado, arroz e legu-mes

SEMANA 03					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
DESJEJUM	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
REFEIÇÃO MA-TUTINO	Arroz integral, feijão, carne desfiada e legu-mes	Macarrão de arroz com frango	Purê de mandioquinha e peixe	Arroz, lentilha e abóbora	Arroz, frango e cenoura

SEMANA 04					
REFEIÇÃO	**SEGUNDA-FEIRA**	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
DESJEJUM	Bolo de banana inte-gral	Pão sem glúten + geleia natural	Cuscuz de milho com frango	Tapioca com ba-nana	Biscoito de polvilho + suco natural
REFEIÇÃO MA-TUTINO	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