



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª e 3ª semana	06/02- 20/02- 06/03-20/03-03/04- 17/04- 01/05-15/05-29/05- 05/06- 12/06- 26/06- 03/07	07/02- 21/02-07/03- 21/03- 04/04- 18/04- 02/05- 16/05- 30/05- 06/06- 13/06- 27/06	08/02- 22/02- 08/03- 22/03- 05/04- 19/04- 03/05- 17/05- 31/05- 07/06- 14/06- 28/06	09/02- 23/02- 09/03-23/03- 06/04- 20/04- 04/05- 18/05- 01/06- 08/06- 15/06-29/06	10/02- 24/02- 10/03- 24/03- 07/04- 21/04- 05/05- 19/05- 02/06- 16/06- 30/06
Refeição 1. 7:00	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha de coco	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha de chocolate	Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + e bolacha maisena	Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga
Refeição 2. 9:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refeição 3. 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de beterraba em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e omelete nutritiva assada (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão, escondidinho de batata, mandioquinha e carne moída com tomate e cheiro verde
Refeição 4. 13:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refeição 5. 15:00	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Sopa de feijão e legumes (batata, mandioquinha, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde) Opcional: macarrão	Angu de fubá e carne moída com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Caldinho de batata com mandioquinha e carne moída com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

- Temperar as saladas com pouco sal, óleo, orégano, cheiro-verde e limão. Cozinhar as carnes em tiras até desfiar.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Recomendação (FNDE)	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Estamos atendendo aprox..	100,15%	103,4%	103,7%	80%	418%	514%	105%	440%

Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2ª e 4ª semana	13/02- 27/02- 13/03-27/03- 10/04- 24/04- 08/05- 22/05- 05/06- 19/06- 03/07	14/02- 28/02- 14/03- 28/03- 11/04- 25/04- 09/05- 23/05- 06/06- 20/06- 04/07	15/02- 01/03- 15/03- 29/03- 12/04- 26/04- 10/05- 24/05- 07/06- 21/06	16/02- 02/03- 16/03-30/03- 13/04- 27/04- 11/05- 25/05 - 08/06- 22/06	17/02- 03/03-17/03- 31/03- 14/04- 28/04- 12/05- 26/05- 09/06 - 23/06
Refeição 1. 7:00	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha de coco	Leite com cacau 100% adoçado + rosquinha de chocolate	Leite com cacau 100% adoçado + bisnaguinha com manteiga	Leite com cacau 100% adoçado + e bolacha maisena	Leite com cacau 100% adoçado + pão de hot dog com manteiga
Refeição 2. 9:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refeição 3. 10:40	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (batata, cabotiá, tomate, abobrinha e cheiro-verde) Salada de chuchu em cubos*	Arroz, feijão, carne moída e legumes (cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão, frango em tiras com legumes - batata, cenoura, tomate e cheiro-verde)	Arroz, feijão e omelete nutritiva assada (ovos, cenoura, vagem, pimentão, tomate e cheiro-verde) Salada de alface com cenoura ralada*	Arroz, feijão, carne moída com tomate e cheiro verde e purê de abóbora cabotiá
Refeição 4. 13:00	Fruta: Maçã	Fruta: Melancia	Fruta: Mamão	Fruta: Banana	Fruta: Abacaxi
Refeição 5. 15:00	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)	Sopa de feijão e legumes (batata, mandioquinha, abobrinha, cenoura, tomate e cheiro verde) Opcional: macarrão	Angu de fubá e carne moída com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Caldinho de batata com mandioquinha e carne moída com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde)	Canjinha de frango em tiras com legumes (tomate, cenoura, batata e cheiro verde)

- Temperar as saladas com pouco sal, óleo, orégano, cheiro-verde e limão. Cozinhar as carnes em tiras até desfiar.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Recomendação (FNDE)	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Estamos atendendo aprox..	100,15%	103,4%	103,7%	80%	418%	514%	105%	440%



Daniela Menardo
Nutricionista RT
CRN 3 - 10334

