



Alimentação Feiz e Adequada



Almoço

Segundinha s/ carne	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
2 Arroz integral - feijão /ovos mexidos com espinafre /batata assada com alecrim/ salada.	3 Arroz integral - Feijão /Picadinho de carne com legumes /farofa de banana/ salada	4 Macarrão integral na manteiga/ almôndegas de frango ao sugo/brócolis ao alho e óleo/salada.	5 Arroz integral - Grão de bico / Peixe grelhado/pure de abóbora paulista/ salada.	6 Arroz integral - Feijão / estrogonofe de frango / batata doce assada/ salada	7	8
9 Arroz integral - feijão/Ovinhos de codorna / abóbora cabotiã assada com alecrim/salada.	10 Arroz integral - feijão / Peixe ao molho /purê de batata/ salada.	11 Arroz integral - lentilha /abobrinha recheada com carne moída /couve refogada/ salada	12 Arroz com cenoura - Feijão / Tirinhas de frango com brócolis /quiabo refogado/ salada	13 Penne integral a bolonhesa/ grão de bico ao vinagrete/salada.	14	15
16 Arroz integral - feijão /Omelete colorido /cenoura sauté/ salada.	17 Arroz integral - Feijão / coxa com sobrecoxa de frango assada / creme de milho/ salada	18 Macarrão integral ao sugo/Kibe de assado com legumes/ salada.	19 Feijoadilha / couve refogada/farofa/ salada	20 Arroz - feijão / peixe a portuguesa /purê de batata com espinafre/ salada.	21	22
23 Arroz com brócolis - lentilha / ovos estalados/banana empanada e assada/ salada.	24 Arroz integral - Feijão /Picadinho de frango com legumes / farofa de cenoura/ salada	25 Arroz integral - Feijão preto /Escondidinho de carne com purê de mandioca /escarola refogada/ salada	26 Macarrão integral com almôndegas ao sugo/Berinjela assada/ salada	27 Arroz integral - Grão de bico / Peixe assado /Seleta de legumes/ salada.	28	29
30 Arroz integral - feijão /berinjela a parmegiana /batata corada/ salada.						

Obs.: Cardápio sujeito a alterações. Crianças com algum tipo de restrição alimentar terão as mesmas preparações dentro das possibilidades, com as substituições pertinentes a sua restrição atestada em receituário médico.

Nutricionista Responsável: Rosecléia V. Santos/CRN 41265.