



Alimentação Feiz e Adequado



Fevereiro 2018- Almoço

Segundinha s/ carne	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
29-Jan	30-Jan	31-Jan	1	2	3	4
	Arroz integral - Feijão / iscas de frango /cenoura e brócolis/ salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão preto /iscas de carne /mandioca assada / salada/ Fruta da estação.	Spaghetti ao sugo /almôndegas assadas/legumes salté/salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - feijão / iscas de peixe empanadas e assadas/ purê de batata/ salada/ Fruta da estação.		
5	6	7	8	9	10	11
Arroz integral- feijão /Ovos cozidos/batata canoa assada/ salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão / estrogonofe de frango / chips de batata/ salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão preto /hamburguinho de carne/chuchu refogado/ salada/ Fruta da estação.	Lasanha de legumes e frango/abobrinha refogada/salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - feijão / peixe ao forno com batatas /pure de abóbora paulista/ salada/ Fruta da estação.		
12	13	14	15	16	17	18
Feriado (Carnaval)	Feriado (Carnaval)	Feriado (Cinzas)	Penne integral na manteiga/ carne moída com azeitona/beterraba no vapor/salada.	Arroz integral - feijão / nuggets de peixe /purê de mandioquinha e batata/ salada.		
19	20	21	22	23	24	25
Arroz integral , feijão/beringela a parmegiana/ batata bolinha corada/salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão / coxa com sobrecoxa de frango assada / creme de milho/ salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão preto / Picadinho de carne com legumes/farofa de couve/ salada/ Fruta da estação.	Macarrão integral a bolonhesa/ brócolis assado/salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - feijão / peixe a portuguesa /batata sauté / salada/ Fruta da estação.		
26	27	28				
Arroz integral /lentilha / ovos estalados/seleta de legumes (batata, vagem e cenoura)/ salada/ Fruta da estação.	Arroz integral - Feijão / escondidinho de frango / cenoura salté/ salada/ Fruta da estação.	Feijoadilha com carne seca , couve refogada, farofa/ Salada/ Fruta da estação.				

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.