

1ª SEMANA
***Opcional permanente Diário: suco de fruta + sanduiche de queijo**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	*Pão de queijo + suco de laranja com cenoura + uva verde	*Sanduiche de queijo com orégano e tomate picado + suco de abacaxi	*Achocolatado (leite + cacau alcalino em pó + açúcar demerara) + bolacha salga + mamão em cubos	*Iogurte de frutas + bolo de chocolate sem cobertura	*Vitamina de banana com maçã e ave + biscoito salgado
ALMOÇO	* Feijão, arroz com milho verde, stroganoff de carne, purê de batata e farofa de cenoura + suco de acerola	Arroz integral com tomate + lentilha com legumes + salada de alface e tomate + panqueca de frango + suco de cajá	*Feijão caseiro, arroz com brócolis, salada de cenoura com beterraba (em palitos), coxa de frango assada + suco de manga	*Macarrão + feijão caseiro + arroz com couve + carne cozida + purê de macaxeira com cenoura + suco de goiaba	* Feijão tropeiro, arroz com Cenoura, peixe cozido, salada cozida de abóbora e batata + suco de pitanga
LANCHE DA TARDE	*Torta integral de carne moída + suco de maracujá	*Iogurte de morango + biscoito salgado + maçã mini	*Bolo de laranja + suco de uva	*Pão de cenoura com patê de frango + Suco de Graviola	*Mini pizza de queijo + suco de acerola+ melancia em fatia

Marília Araújo

NUTRICIONISTA

2ª SEMANA
***Opcional permanente Diário: suco de fruta + sanduiche de queijo**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	*Shake de morango (leite + polpa de morango + aveia + banana congelada) + biscoito salgado	*Suco do Huck (suco de laranja, cenoura e couve) + pão de forma integral com requeijão e orégano	*Cupcake de maracujá + suco de morango	* Bolo de banana com aveia e canela + suco de tangerina	*Iogurte de ameixa + torrada caseira + abacaxi em rodela
ALMOÇO	* Feijão, arroz com tomate, penne com molho de tomate caseiro + picadinho de carne + salada de alface, pepino e cenoura + suco de maracujá	Arroz rosa (com beterraba) + ervilha cozida + lasanha de frango + salada refogada de couve, cenoura e repolho + suco de acerola	*Feijão caseiro, arroz com brócolis, purê de abóbora com macaxeira , frango acebolado + suco de manga	*Macarrão+ feijão caseiro+ arroz com cenoura+ frango à parmegiana + salada de alface, cenoura, tomate e repolho + suco de graviola	* Feijão preto, arroz integral, peixe assado/grelhado (filé) com molho de tomate + purê de batata + suco de pitanga.
LANCHE DA TARDE	*Pão de cenoura com queijo + suco de pitanga com acerola	* Pastel de frango integral + suco de goiaba com leite	*Bolo de limão + iogurte de frutas + uva roxa	*Shake de maracujá (leite+banana congelada ou iogurte+ maracujá + açúcar demerara) + biscoito doce	*Banana em rodela + aveia + leite + biscoito salgado

3ª SEMANA
***Opcional permanente Diário: suco de fruta + sanduiche de queijo**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	*Iogurte natural + biscoito doce + melancia	*Salada de frutas (mamão, melão e banana + aveia) + bolo de <u>abacaxi</u>	*Manga em tiras ou cubos + sanduiche integral de requeijão com cenoura	* Vitamina de banana com aveia e mamão+ biscoito doce	*Suco de acerola com leite + torrada caseira + melão em cubos
ALMOÇO	* Brócolis, arroz colorido, almôndegas com aveia, macarrão ao sugo, feijão caseiro + suco de caju	Arroz com brócolis, feijão caseiro, salada de beterraba, cenoura e milho verde + panqueca de carne moída + suco de tangerina.	*Feijão caseiro, arroz com cenoura, isca de frango grelhada, purê de batata, salada de alface com tomate e pepino + suco de abacaxi.	*couve flor no vapor+ feijão preto + arroz com couve+ frango desfiado + farofa de cenoura + salada de tomate+ suco de acerola	* Feijão caseiro, arroz integral, torta carne moída integral+ salada de abobrinha, brócolis e cenoura + suco de pitanga.
LANCHE DA TARDE	*Vitamina de abacate + biscoito salgado	* Suco de graviola com leite + cookies	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte + banana + aveia 	*Bolo formigueiro + achocolatado (leite, açúcar demerara, cacau alcalino)	*Pão de queijo + suco de laranja com cenoura

Márcia Araújo

NUTRICIONISTA

4ª SEMANA
***Opcional permanente Diário: suco de fruta + sanduiche de queijo**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	*Leite fermentado + pão seda ou forma integral + queijo + pêra	*Iogurte + salada de frutas + biscoito salgado	*Suco de acerola + empadinha de frango + maçã	* Bolo simples + abacaxi	*Pastel de forno integral + iogurte de frutas
ALMOÇO	* Salada de tomate e beterraba, arroz com milho verde, feijão preto, carne ensopada e purê de batata + suco de cajá	Macarronada à bolonhesa, arroz com cenoura, couve flor no vapor, feijão caseiro + suco de abacaxi com <u>couve</u>	*Feijão caseiro, arroz com brócolis, picadinho de carne, purê de abóbora, salada de alface com tomate + suco de acerola.	*estrogonofe de frango + milho verde+ alface em tiras+ arroz com couve + feijão preto + suco de caju	* Feijão caseiro, arroz integral, omelete de carne com legumes, farofa de cenoura, salada cozida de chuchu, cenoura e batata
LANCHE DA TARDE	*uva sem semente + biscoito doce + vitamina de banana com aveia e cacau	* Bolo simples + tangerina	<ul style="list-style-type: none"> Sanduiche de frango com cenoura + iogurte 	*Bolo de cenoura + suco de laranja	<ul style="list-style-type: none"> Torrada com patê de frango + banana

ORIENTAÇÕES- MÊS AGOSTO

- Priorizar frutas e sucos
- Limitar o consumo de sucos a 2 copos/dia
- Ofertar o suco após o alimento ser ofertado, para que então a criança tenha adesão aos dois tipos;
- Atentar às crianças que não estão realizando as refeições corretamente – lembrar-se das fichas de controle de consumo alimentar entregues no mês de Julho
- Manter uso do açúcar demerara em todas as preparações – além de reduzir as quantidades
- Os bolos em sua maioria devem sempre que possível ser feitos com farinhas integrais, bem como preferir utilizar óleo vegetal (exceto soja, milho ou canola) em substituição à margarina.
- Controlar o consumo de biscoitos doces e salgados, pois, são alimentos de consumo restrito em decorrência de sua composição.

