

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
		Bolo de laranja sem açúcar	Pizza de frango	Bolo de banana com aveia e cacau sem açúcar
		Sanduíche natural de frango	Segunda opção: pão com manteiga	Mini bisnagas com requeijão
		Leite morno /suco de polpa	Leite morno/suco de polpa	Leite morno/suco de polpa
		Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
		Bisteca suína	Carne de panela ao molho	Arroz/ feijão
		Ovos mexidos	Polenta cremosa	Ovos mexidos
		Alface	Alface	Alface
		Tomate	Tomate	Cenoura cozida palito
		Fruta	Fruta	Fruta
		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da tarde
		Pastelão de carne	Mini bisnagas com manteiga e queijo	Mini bisnagas com ovos mexidos
		Pão integral com doce de leite caseiro	Banana assada	Ovos mexidos (servir à parte para quem quiser comer só ovos)
		Leite morno/ suco de uva integral	Leite morno com Cacau/ suco	Leite morno/ suco de laranja Bahia
		Frutas	frutas	Frutas
Lanche 16 horas	Lanche 16 horas	lanche 16 horas	Lanche 16 horas	Lanche 16 horas
		Arroz/feijão	Macarronada	Arroz/feijão
		Tomate	tomate	Tomate
		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

SEGUNDA				
Lanche da Manhã				
Panqueca de banana e aveia	Mini bisnagas com Manteiga	Mini bisnagas com patê de frango	Mini bisnagas com carne moída refogada	Muffins de banana
Mini bisnagas com manteiga	Rosquinha de polvilho	Banana assada	Bolo de banana com cacau sem açúcar	Pão de aipim com manteiga
Leite morno/ Suco de polpa	Suco de polpa	Leite morno / Suco de polpa	Suco de polpa	Leite /suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço				
Carne moída ao molho	Peixe empanado	Carne de panela	Peito de frango grelhado	Arroz/ Feijão
Polenta cremosa	Pirão de peixe	Purê de batatas	Sopa de legumes com frango e miúdos (moela, fígado)	Ovos mexidos
Tomate	Alface	Alface	Alface	Alface
Pepino japonês em palitos	Tomate	Brócolis	Tomate	Tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde				
Pão de queijo (opção bisnagas p/quem não come pão de queijo)	Queijo quente	Bolo sem açúcar	Pizza à bolonhesa	Bolo de cacau com banana sem açúcar
Banana assada	Salada de frutas	Mini bisnagas com manteiga	Pão bisnagas com Nutella saudável	Pão de aipim com manteiga
Leite / Suco de polpa	Leite morno/ Suco de polpa	Leite/suco de polpa	Leite/suco de polpa	Leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 16 horas				
Polenta	Arroz/ feijão	Arroz/Feijão	Macarronada	Arroz/ feijão
Molho com carne	Ovos mexidos	Tomate cereja		Tomate
Leite morno	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Pão de queijo	Queijo quente	Bolo de cenoura mesclado com chocolate sem açúcar	Pizza muçarela	Bolo de cacau com banana sem açúcar
Panqueca de banana com aveia	Bolacha sem açúcar	Mini bisnagas com ovos mexidos	Pão caseiro com doce de leite sem açúcar	Pão bisnaga com manteiga
Leite/ Suco de polpa	Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Iscas de bife	Peito de frango	Carne moída ao molho	Peixe grelhado	Mix de carnes
Macarrão/molho	Sopa de legumes c/carne bovina	Polenta cremosa	Pirão de peixe	Purê de aipim
Tomate	Alface	Alface	Tomate meia lua	Tomate c/ rúcula
Pepino japonês em palitos	Tomate	Tomate cereja	Brócolis	Beterraba cozida
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de uva	Suco de polpa
Lanche da tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Bisnagas com doce de leite sem açúcar	Bolo de banana sem açúcar	Pastelão	Pão integral com manteiga	Bisnaguinhas com manteiga
Opção: bisnagas com manteiga e queijo	Sanduíche natural de frango	Segunda opção: bisnagas com manteiga	Muffins de banana sem açúcar	Ovos mexidos (servir separado)
Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de uva	Leite/Suco de polpa	Leite com cacau/Suco de polpa	Leite /Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 16 horas	lanche 16 horas	Lanche 16 horas	Lanche 16 horas	Lanche 16 horas
Arroz/feijão	Sopa	Macarronada	Arroz/feijão	Polenta
Ovos mexidos	Banana		Tomate	Molho com carne/ Leite
Suco de laranja bahia	Suco integral de Uva	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Mini bisnagas com manteiga/	Muffins de banana sem açúcar	Pastelão	Mini bisnagas com manteiga e queijo	Rosquinhas de polvilho
Ovos mexidos (Servir separadamente)	Salada de frutas	Bolo de Laranja sem açúcar	Banana assada com canela	Pão de aipim c/Nutella caseira
Leite / suco polpa	Leite/ suco de polpa	Leite/Suco de polpa s/açúcar	Leite/Suco de polpa	Leite morno/suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Macarronada	Bife de pernil acebolado	Peito de frango acebolado	Carne de panela	Risoto de frango
	Farofa	Creme de milho	Polenta cremosa	
Tomate	Tomate	Alface	Tomate	Tomate
	Alface			
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Pão de queijo	Panqueca de banana e aveia	Bolo sem açúcar	Pizza de muçarela	Bolo de banana com cacau
Mini bisnaguinhas com geléia sem açúcar	Queijo quente	Sanduíche natural de frango	Mini bisnagas com Nutella sem açúcar	Pão caseiro com manteiga
Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa	Leite morno/ Suco de polpa	Leite/ Suco de polpa	Leite morno/ suco
Frutas	Frutas	Frutas	Fruta	Frutas
Lanche 16h	Lanche 16h	Lanche 16h	Lanche 16h	Lanche 16h
Macarronada	Arroz/feijão	Macarrão ao molho com carne moída	Polenta cremosa/ Molho com carne	Arroz/feijão
	Tomate		Leite morno	Ovos mexidos
Suco	Suco	Suco	Suco	Suco



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
FERIAS	FERIAS	FERIAS	FERIAS	FERIAS
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da tarde
Lanche 16 horas	Lanche 16 horas	lanche 16 horas	Lanche 16 horas	Lanche 16 horas



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235