

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
			Pizza de frango	Bolo de banana com cacau sem açúcar
			Mini bisnagas com manteiga	Rosquinhas de polvilho
			Leite morno/suco de polpa	Leite morno/suco de polpa
			Frutas	Fruta
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
			Carne de panela ao molho de tomate	Sobrecoxa ao molho
			Polenta cremosa	Farofa
			Alface	Alface
			Beterraba cozida	Cenoura cozida palito
			Fruta	Fruta
			Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da tarde
			Bolo de laranja sem açúcar	Mini bisnagas com manteiga
			Pão com manteiga e queijo	Ovos mexidos servidos à parte
			Leite morno/suco de polpa	Leite morno/suco de polpa
			Fruta	Fruta
Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas
			Polenta cremosa	Arroz/ feijão
			Leite morno/carne ao molho	Tomate
			Suco de polpa	Suco de polpa



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã				
Panqueca de banana e aveia	Bolo de cenoura mesclado com cacau sem açúcar	Mini bisnagas com manteiga	Mini bisnagas com carne moída refogada	Rosquinhas de polvilho
Pão sovado com manteiga	Mini bisnaga com manteiga	Banana assada	Bolo de banana com cacau sem açúcar	Muffins de banana
Leite morno/ Suco de polpa	Leite morno/Suco de polpa	Leite morno / Suco de polpa	Leite morno/Suco de polpa	Leite morno /suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço				
Carne moída ao molho	Bisteca suina	Carne de panela ao molho	Peixe grelhado	Bife ao molho
Polenta cremosa	Omelete	Macarrão gravatinha	Pirão de peixe	Purê de batatas
Cenoura ralada	Alface	Tomate	Alface	Brócolis
Pepino japonês em palitos	Beterraba cozida	Brócolis ou repolho	Cenoura cozida	Tomate cereja
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
Pão de queijo	Queijo quente	Bolo sem açúcar	Pizza à bolonhesa	Bolo de cacau com banana sem açúcar
Banana assada	Banana amassada com Leite e aveia	Mini bisnagas com manteiga	Mini 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
Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas
Arroz/ feijão	Carne moída ao molho	Arroz/Feijão	Macarronada	Arroz/ feijão
Ovos mexidos	Polenta cremosa	Tomate cereja	alface	Tomate
Suco de polpa	Leite morno	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
		Pão de queijo	Pizza muçarela	Bolo de cacau com banana sem açúcar
Feriado	Recesso	Banana assada	Pão de batata com doce de leite s/açúcar caseiro	Pão bisnaga com manteiga
		Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa	Leite/Suco de polpa
		Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
		Iscas de bife aceboladas	Peixe grelhado	Frango ao molho
		Creme de Milho	Pirão de peixe	Purê de batatas
		Pepino japonês palito	Tomate meia lua	Tomate
		Tomate	Brócolis	Chuchu cozido
		Fruta	Fruta	Fruta
		Suco de polpa	Suco de uva	Suco de polpa
Lanche da tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
		Pastelão de frango	Rosquinhas de polvilho	Bisnaguinhas com manteiga
		Segunda opção: bisnagas com manteiga	Muffins de banana sem açúcar	Ovos mexidos (servir separado)
		Leite/Suco de polpa	Leite morno com cacau/Suco de polpa	Leite /Suco de polpa
		Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas
		Arroz/feijão	Polenta	Macarronada
		Tomate ou cenoura cozida em palitos	Carne moída ao molho	
		Suco de polpa	Leite morno	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 com manteiga	Muffins de banana sem açúcar	Pastelão	Mini bisnagas com manteiga e queijo	Rosquinhas de polvilho
Ovos mexidos (Servir separadamente)	Segunda opção: bisnagas c/ manteiga	Bolo de Laranja sem açúcar	Banana assada com canela	Pão de aipim c/Nutella caseira
Leite morno/Suco de polpa s/açúcar	Leite morno/Suco de polpa sem açúcar	Leite morno/Suco de polpa s/açúcar	Leite morno/Suco de polpa sem açúcar	Leite morno/Suco de polpa sem açúcar
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Carne moída ao molho	Frango xadrez	Peixe grelhado	Carne de panela ao molho	Sobrecoxa assada
Polenta cremosa	Espaguete	Pirão de peixe	Purê de batatas	Farofa
Beterraba ou tomate	Alface	Alface	Alface	Alface
Pepino japonês	tomate	Cenoura cozida palitos	Beterraba cozida	Beterraba cozida
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
Pão caseiro com geléia sem açúcar	Queijo quente	Sanduíche natural de frango	Mini bisnagas com Nutella saudável	Pão caseiro com manteiga
Leite morno/Suco de polpa	Leite morno/Suco de polpa	Leite morno/ Suco de polpa	Leite morno/ Suco de polpa	Leite morno/ suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Fruta	Frutas
Jantar 16h	Jantar 16h	Jantar 16h	Jantar 16h	Jantar 16h
Polenta cremosa/ Molho com carne moída	Arroz/feijão	Macarronada com frango	Purê de batatas	Arroz/ feijão
Leite morno	Salada do dia	Tomate ou alface	Molho com carne moída ou frango	Ovos mexidos
Suco integral de uva	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235



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	Mini bisnagas com manteiga	Bolo de laranja sem açúcar	Pizza de frango	Bolo de banana com cacau sem açúcar
Pão com manteiga (opcional)	Ovos mexidos	Sanduíche natural de frango	Bisnaguinha com doce s/ açúcar	Opção 2: bisnagas com manteiga
Leite morno/ Suco de polpa	Leite morno/Suco de polpa	Leite morno /suco de polpa	Leite morno /suco de polpa	Leite morno /suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Iscas de bife ao molho ferrugem	Peixe grelhado	Frango ao molho	Bisteca suína	Carne moída ao molho
Macarrão	Pirão de peixe	Batata cozida	Aipim cozido	Macarrão
Tomate ou beterraba	Tomate	Alface	Ovo cozido	Alface ou acelga
Pepino palito	Abobrinha	Cenoura cozida	Beterraba cozida	Tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da tarde
Pão com carne moída	Muffins de banana	Pastelão de carne	Bolo sem açúcar	Mini bisnagas com requeijão
Banana assada	Pão de aipim com manteiga	Pão de aipim com doce de leite caseiro	Opção: bisnagas com manteiga	Ovos mexidos à parte
Leite morno/ Suco de polpa	Leite morno / Suco de polpa	Leite morno/ suco de uva integral	Leite morno / Suco de polpa	Leite morno / Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Jantar 16 horas	Jantar 16 horas	Jantar 16 horas		
Arroz/feijão	Polenta	Arroz/feijão	Macarronada com frango ou bovino	Arroz/feijão
	Molho com carne	Salada do dia	alface	Tomate
Suco de polpa	Leite morno	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235