



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: .7289

jul/21

EDUCAÇÃO INFANTIL

	SEGUNDA-FEIRA 05/jul	TERÇA-FEIRA 06/jul	QUARTA-FEIRA 07/jul	QUINTA-FEIRA 08/jul	SEXTA-FEIRA 09/jul
Lanche da Manhã	Leite Cereal / Biscoito salgado Fruta da época	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de forma com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado com margarina /doce Leite com achocolatado Fruta da época	
Almoço	Arroz + Feijão Picadinho com legume Salada tomate	Arroz + Feijão Frango Legume Salada de agrião	Arroz + Feijão enriquecido com beterraba Omelete com legumes ralados Salada de tomate	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Picadinho Salada de alface	
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche da tarde	Leite Cereal / Biscoito salgado Fruta da época	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de forma com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado com margarina /doce Leite com achocolatado Fruta da época	FERIADO
Jantar	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Isclas de carne acebolada Salada de alface	Arroz + Feijão enriquecido com beterraba Cubinhos de frango ensopado Salada de cenoura ralada	Arroz+Feijão Fritata Salada de tomate	Sopa de feijão com legumes ,carne e macarrão	
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: .7289

jul/21

EDUCAÇÃO INFANTIL

	SEGUNDA-FEIRA 12/jul	TERÇA-FEIRA 13/jul	QUARTA-FEIRA 14/jul	QUINTA-FEIRA 15/jul	SEXTA-FEIRA 16/jul
Lanche da Manhã	Rosquinha de coco Suco de fruta natural Fruta da época	Bisnaguinha com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época	Mini pão francês com margarina Suco de fruta natura Fruta da época	Biscoito doce/ salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de milho caseiro Suco de fruta natural Fruta da época
Almoço	Arroz + Feijão Carne de panela acebolada Purê de batata Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Ovos mexidos Legume refogado Salada de tomate	Arroz + Feijão preto Frango desfiado acebolada Cenoura refogada Salada de folhas mistas	Macarrão ao alho e óleo Molho de tomate enriquecido com cenoura Carne moída refogada Salada de alface	Arroz + Feijão Frango assado Abobrinha refogada Salada de tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Rosquinha de coco Suco de fruta natural Fruta da época	Bisnaguinha com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época	Mini pão francês com margarina Suco de fruta natura Fruta da época	Biscoito doce/ salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de milho caseiro Suco de fruta natural Fruta da época
Jantar	Arroz + Feijão Tirinhas de carne grelhada Batata palito ao forno Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Ovo cozido Verdura refogada Salada de tomate	Arroz + Feijão Frango desfiado com abobrinha Salada de folhas mistas	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo enriquecido com cenoura Bolo de carne recheado com legume ralado Salada de alface	Arroz + Feijão Filezinho de frango grelhado Verdura refogada Salada de tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: .7289

jul/21

EDUCAÇÃO INFANTIL

	SEGUNDA-FEIRA 15/jul	TERÇA-FEIRA 16/jul	QUARTA-FEIRA 17/jul	QUINTA-FEIRA 18/jul	SEXTA-FEIRA 19/jul
Lanche da Manhã	Biscoito doce/ salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Fruta da época	Bolo de cenoura caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Leite Cereal /Biscoito salgado Suco de fruta natural Fruta da época
Almoço	Arroz + Feijão Carne Moída com legume Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Palitinho de frango assado Brócolis no azeite Salada de alface	Arroz + Feijão Picadinho com legumes Salada de tomate	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Filezinho de peito grelhado Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Bolinho de peixe Salada de escarola com tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Biscoito doce/ salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Pão francês com margarina Leite com achocolatado Fruta da época	Bolo de cenoura caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Leite Cereal /Biscoito salgado Suco de fruta natural Arroz + Feijão
Jantar	Arroz + Feijão Bolo de carne Jardineira de legumes Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Bobo de frango Legume refogado Salada de tomate	Arroz + Feijão Picadinho Farofa Salada de tomate	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Cubos de frango ensopado Salada de folhas mistas	Hambúrguer de peixe caseiro Verdura refogada Salada de leaume
Sobremesa / Bebida	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: 7289

jul/21

EDUCAÇÃO INFANTIL

	SEGUNDA-FEIRA 22/jul	TERÇA-FEIRA 23/jul	QUARTA-FEIRA 24/jul	QUINTA-FEIRA 25/jul	SEXTA-FEIRA 26/jul
Lanche da Manhã	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Iogurte Cereal/ Biscoito salgado Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo mármore Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado com margarina /doce Leite com achocolatado Fruta da época
Almoço	Arroz + Feijão enriquecido com beterraba Mini omelete c/ legume Salada de folhas mistas com tomate	Arroz + Feijão preto Picadinho Carne suína em tirinhas Farofa de cenoura Salada de tomate	Arroz + Feijão Isclas de carne grelhadas Legumes na salsa Salada de folhas mistas	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo enriquecido com cará Cubos de frango crocante Salada de legume	Arroz + Feijão Mini almôndegas bovinas caseiras ao m. tomate Purê de misto Salada de tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Iogurte Cereal/ Biscoito salgado Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo mármore Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado com margarina /doce Leite com achocolatado Fruta da época
Jantar	Sopa de feijão com legumes, frango e macarrão	Arroz + Feijão preto Carne suína com legume Salada de tomate	Arroz + Feijão Cubinhos de carne Legume no azeite Salada de folhas mistas	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Frango assado Salada de legume	Arroz + Feijão Carne moída ao m. tomate Polenta cremosa Salada de tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa

jul/21

EDUCAÇÃO INFANTIL

	SEGUNDA-FEIRA 29/jul	TERÇA-FEIRA 30/jul	QUARTA-FEIRA 31/jul	QUINTA-FEIRA 01/ago	SEXTA-FEIRA 02/ago
Lanche da Manhã	Biscoito doce / salgado Suco de fruta Fruta da época	Pão caseiro com margarina Suco de fruta Fruta da época	Bolo de chocolate caseiro Suco de fruta Fruta da época	Pão francês com requeijão Suco de fruta Fruta da época	Bisnaguinha com queijo Leite com achocolatado Fruta da época
Almoço	Arroz + Feijão Frango dourado Legume refogado Salada de alface	Arroz + Feijão Peixe ensopado Espinafre refogado Salada de tomate	Arroz + Feijão Carne com mandioca Salada de beterraba ralada	Macarrão ao alho e óleo Molho branco Frango desfiado com cubinhos de tomate e milho verde Salada de folhas	Arroz + Feijão Ovos mexidos Jardineira de legumes no azeite Mix de folhas com tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da tarde	Biscoito doce / salgado Suco de fruta Fruta da época	Pão caseiro com margarina Suco de fruta Fruta da época	Bolo de chocolate caseiro Suco de fruta Fruta da época	Pão francês com requeijão Suco de fruta Fruta da época	Bisnaguinha com queijo Leite com achocolatado Fruta da época
Jantar	Arroz + Feijão Cubos de frango ensopado com legume Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Moqueca de peixe Batata na salsa Salada de tomate	Arroz + Feijão Carne desfiada acebolada Mandioca ao forno com azeite Salada de beterraba ralada	Macarrão parisiense Cubinhos de frango refogados Salada de folhas	Arroz + Feijão Ovos mexidos Abobrinha refogada Mix de folhas com tomate
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão