

DIA DA SEMANA	Segunda-Feira 05/06	Terça-Feira 06/06	Quarta-Feira 07/06	Quinta-Feira 08/06	Sexta-Feira 09/06	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	OPÇÕES DE FRUTAS DA SEMANA Mamão, abacaxi, abacate, banana e laranja pokãn					
<b>ALMOÇO</b>	<b>Prato principal</b>	Ovos cozidos com ervas	Frango com milho verde	Rocambole de carne moída	Iscas de carne com legumes	Estrogonofe de frango
	<b>Guarnição</b>	Cenoura no azeite	Farofa de couve	Escarola refogada	Abóbora cambotia assada	Batata doce/ batata sauté
	<b>Prato base</b>	Arroz Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão
	<b>Salada</b>	Alface mimosa	Salada de beterraba cozida	Salada de macarrão com legumes/ iogurte	Alface roxa	Mix de folhas
	<b>Suco</b>	Uva	Abacaxi com hortelã	Goiaba	Uva	Acerola
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de queijo Fruta da semana Vitaminado de frutas	Pão de batata com requeijão Fruta da semana Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de cenoura com cacau Fruta da semana Suco de goiaba	Torta de presunto e queijo Fruta da semana Suco de uva	Bolacha de leite Fruta da semana Suco de acerola	
<b>JANTAR</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Canja de frango com legumes	Sopa de feijão, carne e macarrão	Creme de milho com fubá	Sopa de lentilha, carne e couve	Sopa de tubérculos com carne (batata, mandioca e abóbora)

DIA DA SEMANA	Segunda-Feira 12/06	Terça-Feira 13/06	Quarta-Feira 14/06	Quinta-Feira 15/06	Sexta-Feira 16/06	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	OPÇÕES DE FRUTAS DA SEMANA Melão, banana, melancia, pera e laranja pera					
<b>ALMOÇO</b>	<b>Prato principal</b>	Sobrecoxa assada	Carne de panela com alho poró	Lombo acebolado	<b>FERIADO</b>	Isclas de peixe empanada
	<b>Guarnição</b>	Macarrão com brócolis	Batata doce corada com alecrim	Virado de espinafre com ovos		Purê de mandioquinha/mandioca
	<b>Prato base</b>	Arroz Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto		Arroz Feijão
	<b>Salada</b>	Escarola	Alface e pepino	Vinagrete		Mix de folhas
	<b>Suco</b>	Goiaba	Laranja	Uva		Abacaxi
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pipoca Fruta da semana iogurte de frutas	Bolo de milho cremoso Fruta da semana Suco de laranja	Bolacha cream cracker com geléia de frutas Fruta da semana Suco de uva		Torta de frango com legumes Mix de frutas Suco de abacaxi	
<b>JANTAR</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Sopa de ervilha, batata, carne e ervas	Sopa de cenoura, mandioca, carne e ervas	Sopa de chuchu, batata, abóbora, frango e ervas		Creme de abóbora, inhame, frango e ervas

DIA DA SEMANA	Segunda-Feira 19/06	Terça-Feira 20/06	Quarta-Feira 21/06	Quinta-Feira 22/06	Sexta-Feira 23/06	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	OPÇÕES DE FRUTAS DA SEMANA Melancia, melão, abacate, banana e maçã					
<b>ALMOÇO</b>	<b>Prato principal</b>	Omelete colorido	Carne moída	Macarrão com atum e molho rose	Carne de panela	Escondidinho de frango
	<b>Guarnição</b>	Abobrinha refogada	Polenta	-----	Chuchu refogado	Brócolis/ couve flor refogada
	<b>Prato base</b>	Arroz Feijão	Arroz Feijão preto	<i>Restrições alimentares:</i> Arroz Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão
	<b>Salada</b>	Acelga e agrião	Agrião	Acelga e beterraba	Acelga	Mix de folhas
	<b>Suco</b>	Goiaba	Acerola	Abacaxi	Maracujá	Uva
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolacha integral de aveia e mel Fruta da semana Suco de goiaba	Queijo quente com tomate (pão de forma) Fruta da semana Suco de acerola	Pão de batata com manteiga Fruta da semana Suco de abacaxi	Bolo de coco/ leite de coco Fruta da semana Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Curau Kids com canela Fruta da semana	
<b>JANTAR</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Caldo verde	Sopa de aveia com legumes	Sopa de abóbora, couve e carne desfiada	Sopa de feijão, abobrinha, frango e agrião	Sopa de legumes com grão de bico

DIA DA SEMANA	Segunda-Feira 26/06	Terça-Feira 27/06	Quarta-Feira 28/06	Quinta-Feira 29/06	Sexta-Feira 30/06	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	OPÇÕES DE FRUTAS DA SEMANA Melão, abacate, maçã, banana e melancia					
<b>ALMOÇO</b>	<b>Prato principal</b>	Sobrecoxa assada	Filé bovino grelhado	Pernil desfiado	Filé de frango grelhado	Moqueca de peixe
	<b>Guarnição</b>	Berinjela refogada	Purê de batata	Duo verde (vagem e quiabo)	Milho refogado com ervas	Mandioca no azeite
	<b>Prato base</b>	Arroz Feijão	Arroz ovelhinha Feijão	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão	Arroz Feijão
	<b>Salada</b>	Rúcula e alface	Alface	Vinagrete	Alface e cenoura	Mix de folhas
	<b>Suco</b>	Acerola	Maracujá	Abacaxi	Limão com cidreira	Goiaba
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Pão de queijo Fruta da semana Suco de acerola	Cream cracker Paçoca Kids Fruta da semana	Bolo de fubá com goiaba Fruta da semana Suco de abacaxi	Torta de queijo branco Fruta da semana Suco de limão com cidreira	Pão francês com requeijão Fruta da semana Suco de goiaba	
<b>JANTAR</b>	<b>Cremes/ sopas</b>	Creme de lentilha, batata e macarrão	Sopa de abóbora, inhame, frango e ervas	Sopa de batata, cenoura, carne e ervas	Sopa de batata doce, batata, mandioca e carne	Sopa de ervilha, carne e legumes