

CARDÁPIO - JANEIRO/2023



Instituto de Integração
Social de Barueri



PREFEITURA DE
COTIA

6 meses - 1ª Semana

Dia da Semana / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	* CEIA
	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
Segunda	Fórmula Infantil 2	Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Terça	Fórmula Infantil 2	Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quarta	Fórmula Infantil 2	Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quinta	Fórmula Infantil 2	Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Sexta	Fórmula Infantil 2	Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2

*** para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.**

Fórmula infantil:

Oferecer 175 ml. Usar o bico ortodôntico nº 2.



Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077

Água:

Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.

Papinha de fruta:

Água: ofertar entre as refeições.

6 meses - 2ª Semana

Dia da Semana / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	* CEIA
	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
Segunda	Fórmula Infantil 2	Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Terça	Fórmula Infantil 2	Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quarta	Fórmula Infantil 2	Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quinta	Fórmula Infantil 2	Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Sexta	Fórmula Infantil 2	Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2

*** para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.**



Nubre Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077

Fórmula infantil:

Oferecer 175 ml. Usar o bico ortodôntico nº 2.

Papinha de fruta:

Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.

Água:

Água: ofertar entre as refeições.

6 meses - 3ª Semana

Dia da Semana / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	* CEIA
	Fórmula Infantil	Papinha salgada	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
Segunda	Fórmula Infantil 2	Abóbora Paulista e chuchu	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Terça	Fórmula Infantil 2	Abóbora Paulista e chuchu	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quarta	Fórmula Infantil 2	Cenoura e Batata	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quinta	Fórmula Infantil 2	Cenoura e Batata	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Sexta	Fórmula Infantil 2	Mandioquinha e Abobrinha	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
* para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.					 Nubia Alves Silva Nutricionista CRN 36077
Fórmula infantil:		Oferecer 175 ml. Usar o bico ortodôntico nº 2.			
Água:		Água: ofertar entre as refeições.			
Papinha de fruta:		Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.			
Papinha salgada (Almoço e jantar)		Oferecer 1 concha pequena (100 gramas).			
		Alimentos bem cozidos. Carnes bem desfiadas e picadas Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir.			
		Consistência na forma de purê amolecido. Passar na peneira grossa.			

6 meses - 4ª Semana


Dia da Semana / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	* CEIA
	Fórmula Infantil	Papinha salgada	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
Segunda	Fórmula Infantil 2	Feijão, batata, cenoura e frango	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Terça	Fórmula Infantil 2	Ervilha, cenoura, batata, chuchu e frango	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quarta	Fórmula Infantil 2	Grão de Bico, abóbora, inhame, e frango	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Quinta	Fórmula Infantil 2	Batata, feijão, chuchu e frango	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
Sexta	Fórmula Infantil 2	Lentilha, abóbora, couve flor, cenoura e frango	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2	Fórmula Infantil 2
* para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.					 Nubia Alves Silva Nutricionista CRN 36077
Fórmula infantil:	Oferecer 175 ml. Usar o bico ortodôntico nº 2.				
Água:	Água: ofertar entre as refeições.				
Papinha de fruta:	Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.				
Papinha salgada (Almoço e jantar)	Oferecer 1 concha pequena (100 gramas).				
	Alimentos bem cozidos. Carnes bem desfiadas e picadas Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir.				
	Consistência na forma de purê amolecido. Passar na peneira grossa.				

7 a 12 meses - 1ª Quinzena

Dia / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	*CEIA
	Fórmula Infantil	Papinha salgada e de fruta	Fórmula Infantil	Papinha salgada e de fruta	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
domingo, 1 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Mandioquinha, feijão, abobrinha, cenoura, repolho e carne/ Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2	Ervilha, abóbora paulista, chuchu, couve e frango/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, batata, abobrinha, cenoura e carne/ Papinha de Abacate	Fórmula Infantil 2	Arroz, mandioquinha, cenoura, espinafre e frango/ Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Grão de bico, cenoura, batata doce, chuchu, espinafre e frango/ Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Feijão, abóbora, chuchu, inhame, acelga e ovo/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, chuchu, abóbora, inhame, couve e frango/ Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Fubá, abobrinha, cenoura, brócolis e carne/ Papinha de Abacate	Fórmula Infantil 2
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, feijão, abóbora, inhame e carne/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Lentilha, cenoura, batata, brócolis e frango/ Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2
sábado, 7 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 8 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, batata, chuchu, cenoura e frango/ Papinha de Melancia	Fórmula Infantil 2	Feijão, mandioquinha, couve-flor, abóbora, carne/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, feijão, abóbora, inhame, couve-flor e carne/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Fubá, cenoura, tomate, abobrinha, couve e frango/ Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, batata, chuchu, cenoura, couve-flor e frango/ Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2	Feijão branco, mandioquinha, beterraba, agrião e carne/ Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, feijão, abóbora, mandioquinha, agrião e carne/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Fubá, tomate, inhame, abóbora, couve e frango/ Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, ervilha, chuchu, cenoura, couve e frango/ Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Batata, feijão, chuchu, abobrinha, brócolis e carne/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
sábado, 14 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 15 de janeiro de 2023	DOMINGO				

*** para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.**

Fórmula infantil:	Ofertar 175 ml. A partir do 8 meses servir no copo de transição.
Água:	Água: ofertar entre as refeições.
Papinha de fruta:	Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.
Papinha salgada (Almoço e jantar)	Oferecer 2 concha pequena (200 gramas). Alimentos bem cozidos.
	Alimentos bem cozidos. Carnes bem desfiadas e picadas. Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir.
	Consistência: evoluir gradativamente (de amassado para pedaços pequenos).
	Ovo inteiro (bem cozido)



 Nubia Alves Silva
 Nutricionista
 CRN 38077

7 a 12 meses - 2º Quinzena

Dia / Horário	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	*CEIA
	Fórmula Infantil	Papinha salgada e de fruta	Fórmula Infantil	Papinha salgada e de fruta	Fórmula Infantil
	07:30	10:30	13:30	15:30	17:30
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, inhame, abóbora paulista, chuchu, carne/Papinha de Manga	Fórmula Infantil 2	Arroz, lentilha, abobrinha, e batata, couve-flor e frango/Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Grão de bico, batata, beterraba, couve-flor e frango/Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Inhame, feijão, cenoura, chuchu, repolho e frango/Papinha de Abacate	Fórmula Infantil 2
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, lentilha, abóbora, mandioquinha, repolho e frango/Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Macarrão, abobrinha, batata doce, inhame, espinafre e carne/Papinha de Melancia	Fórmula Infantil 2
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Feijão, batata, cenoura, chuchu, espinafre e carne/Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2	Arroz, tomate, cenoura, mandioquinha, couve e ovo/Papinha de Abacate	Fórmula Infantil 2
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Grão de bico, cenoura, batata, , espinafre e frango/Maçã Raspadinha	Fórmula Infantil 2	Feijão, abóbora, chuchu, inhame, acelga e ovo/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
sábado, 21 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 22 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Mandioquinha, feijão, abobrinha, cenoura, repolho e carne/ Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2	Ervilha, abóbora paulista, chuchu, couve e frango/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Feijão, inhame, abóbora paulista, chuchu, frango/Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Macarrão, lentilha, cenoura, batata, couve e ovo/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, batata, abobrinha, cenoura e carne/Papinha de Abacate	Fórmula Infantil 2	Lentilha, mandioquinha, cenoura, espinafre e frango/ Pêra Raspadinha	Fórmula Infantil 2
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Grão de Bico, batata, chuchu, cenoura e frango/ Papinha de Melancia	Fórmula Infantil 2	Feijão, mandioquinha, couve-flor, abóbora, carne/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, feijão, abóbora, inhame, couve-flor e carne/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Fubá, cenoura, tomate, abobrinha, couve e frango/Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2
sábado, 28 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 29 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Macarrão, batata, chuchu, cenoura e frango/ Papinha de Melancia	Fórmula Infantil 2	Feijão, mandioquinha, couve-flor, abóbora, carne/ Papinha de Mamão	Fórmula Infantil 2
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Fórmula Infantil 2	Arroz, feijão, abóbora, inhame, couve-flor e carne/ Papinha de Melão	Fórmula Infantil 2	Fubá, cenoura, tomate, abobrinha, couve e frango/Papinha de Banana	Fórmula Infantil 2

*** para alunos que permaneçam até as 19:00 horas.**

Fórmula infantil:	Ofertar 175 ml. A partir do 8 meses servir no copo de transição.
Água:	Água: ofertar entre as refeições.
Papinha de fruta:	Oferecer 3 colheres de sopa OU 1/2 unidade (maçã, pêra e banana). Sem adição de açúcar.
Papinha salgada (Almoço e jantar)	Oferecer 2 concha pequena (200 gramas). Alimentos bem cozidos.
	Alimentos bem cozidos. Carnes bem desfiadas e picadas. Adicionar 2 gotas de limão no momento de servir.
	Consistência: evoluir gradativamente (de amassado para pedaços pequenos).
	Ovo inteiro (bem cozido)


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077


Maternal - 1º e 2º Fases

Dia da Semana	*Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30	Ceia 17h30
DOMINGO					
domingo, 1 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão Omelete com Brócolis/Beterraba Cozida /Manga	Chá com Biscoito Maizena	Sopa de Macarrão, legumes e carne/Melão	Leite puro/ Biscoito Integral
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã	Chá com Biscoito de Polvilho	Canja/Melancia	Vitamina de Frutas/ Biscoito Integral
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Alface com Tomate/Mamão	Banana com Aveia	Sopa de ervilha, legumes e carne/Abacaxi	Mingau de Aveia sem Açúcar
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Carne de Panela /Cenoura Refogada/Laranja	Vitamina de Frutas/ Biscoito Integral	Sopa de Grão de Bico, legumes e frango/Mamão	Leite Puro/Biscoito Maisena
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga/Mamão	Chá com Torta de Frango	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Leite Puro/ Biscoito Cream Cracker
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 8 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Leite com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata e frango/Laranja	Leite Puro/Biscoito Cream Cracker
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Chá com Biscoito Polvilho
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga	Chá com Pão de queijo	Sopa de Macarrão com Legumes e frango/Melancia	Leite Puro/ Biscoito Cream Cracker
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Polvilho	Canja/Mamão	Banana com Aveia
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Leite Puro/Biscoito Cream Cracker
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 15 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão com margarina	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi	Chá com Biscoito Cream Cracker	Sopa de Macarrão, legumes e frango/ Manga	Vitamina de Frutas/ Biscoito Integral
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Chá e mini pão com requeijão	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja	Banana com Aveia	Sopa de Lentilha, batata, cenoura e carne/Melancia	Chá com Biscoito Polvilho
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Leite PURO e Biscoito Cream Cracker	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho /Mamão	Chá com Torta de Frango	Sopa de Feijão, legumes e frango/Melão	Leite Puro/Biscoito Integral
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/Feijão/Frango refogado /Beterraba Cozida/Melancia	Chá com Bolo de Cenoura	Sopa de macarrão,cenoura, chuchu,abóbora e carne/Maçã	Vitamina de Frutas/ Biscoito Integral
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Alface /Manga	Mingau de Aveia	Sopa de Macarrão, legumes e Frango/Melão	Chá com Torta de Frango
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 22 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos com Espinafre /Beterraba Cozida/Melão	Leite com Flocos de Milho	Sopa de macarrão, legumes e frango e /Manga	Chá com Biscoito Polvilho
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia	Chá com Bolo de Beterraba	Sopa de Grão de Bico, Chuchu, Abóbora e carne/Maçã	Chá com Torta de Carne
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Leite PURO e Biscoito Cream Cracker	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Couve Refogada/Laranja	Chá/ mini pão francês com requeijão	Canja/Melancia	Vitamina com Biscoito Integral
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Polvilho	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Banana com Aveia
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Leite Puro/Biscoito Cream Cracker
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 29 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Leite com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata e frango/Laranja	Leite Puro/Biscoito Cream Cracker
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Chá com Biscoito Polvilho

* Para alunos de berçário Maternal II-servir leite puro (sem achocolatado e sem açúcar);


*Ceia para alunos que permanecem até as 19h.

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077

Maternal - 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30
DOMINGO				
domingo, 1 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão Omelete com Brócolis/Beterraba Cozida /Manga	Chá com Biscoito Maizena	Arroz/ Feijão/ Frango/Beterraba Cozida /Manga
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã	Chá com Bolo de Laranja	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Alface c/ Tomate/Mamão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Beterraba/Mamão
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Carne de Panela /Cenoura Refogada/Laranja	Vitamina de Frutas/ Biscoito Integral	Arroz/Feijão/omelete com Espinafre /Cenoura Refogada/Laranja
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga/Mamão	Chá com Torta de Frango	Arroz/Feijão/Frango refogado/Couve Refogada/Mamão
SÁBADO				
DOMINGO				
domingo, 8 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Leite com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Carne desfiada/Repolho Refogado/Maçã
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga	Chá com Pão de queijo	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Canjica	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã
SÁBADO				
DOMINGO				
domingo, 15 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão com margarina	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi	Chá com Biscoito Cream Cracker	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Chá e mini pão com requeijão	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Leite PURO e Biscoito Cream Cracker	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho/Mamão	Chá com Torta de Frango	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho /Mamão
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/Feijão/Frango refogado /Beterraba Cozida/Melancia	Chá com Bolo de Cenoura	Arroz/Feijão/Frango refogado /Couve Refogada/Melancia
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Alface /Manga	Mingau de Aveia	Arroz/ Feijão/ Frango/Beterraba Cozida /Manga
SÁBADO				
DOMINGO				
domingo, 22 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos com Espinafre /Beterraba Cozida/Melão	Leite com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Iscas de Carne /Abobrinha Refogada/Melancia
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia	Chá com Bolo de Beterraba	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Leite PURO e Biscoito Cream Cracker	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Couve Refogada/Laranja	Chá/ mini pão francês com requeijão	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Brócolis Refogado/Laranja
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com requeijão	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Canjica	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã
SÁBADO				
DOMINGO				
domingo, 29 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Leite PURO e mini pão francês com margarina	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Leite com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Carne desfiada/Repolho Refogado/Maçã
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Leite PURO e pão com requeijão	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão
Servir leite puro (sem adição de açúcar e achocolatado)				
NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO				


 Nubia Alves Silva
 Nutricionista
 CRN 38077


Maternal - Sem Lactose 1º e 2º Fases

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30	Ceia 17h30
DOMINGO					
domingo, 1 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão Omelete com Brócolis/Beterraba Cozida /Manga	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose	Sopa de Macarrão, legumes e carne/Melão	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Canja/Melancia	Chá com Torta de Carne com leite 0 lactose
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Alface c/ Tomate/Mamão	Banana com Aveia	Sopa de ervilha, legumes e carne/Abacaxi	Mingau de Aveia com Bebida de Soja
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Carne de Panela /Cenoura Refogada/Laranja	Vitamina de fruta com bebida de soja	Sopa de Grão de Bico, legumes e frango/Mamão	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga/Mamão	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Bebida de Soja/ Biscoito Cream Cracker 0 lactose
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 8 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata e frango/Laranja	Bebidade Soja/Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Chá com pão com creme vegetal
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Sopa de Macarrão com Legumes e frango/Melancia	Bebida de Soja/ Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Canja/Mamão	Banana com Aveia
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 15 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Chá e Pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Sopa de Macarrão, legumes e frango/ Manga	Vitamina de fruta com bebida de soja
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja	Banana com Aveia	Sopa de Lentilha, batata, cenoura, macarrão e carne/Melancia	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho /Mamão	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Sopa de Feijão, legumes e frango/Melão	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Frango refogado /Beterraba Cozida/Melancia	Chá com Bolo de Cenoura	Sopa de macarrão,cenoura, chuchu,abóbora e carne/Maçã	Vitamina de fruta com bebida de soja
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Alface /Manga	Mingau de Aveia com Bebida de Soja	Sopa de Macarrão, legumes e carne/Melão	Chá com Torta de Frango com leite 0 lactose
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 22 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos com Espinafre /Beterraba Cozida/Melão	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de macarrão, legumes e frango e /Manga	Banana com Aveia
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia	Salada de Frutas	Sopa de Grão de Bico, Chuchu, Abóbora e carne/Maçã	Chá com Torta de Carne com Bebida de Soja
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Couve Refogada/Laranja	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Canja/Melancia	Vitamina de fruta com bebida de soja
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Banana com Aveia
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Sopa de feijão branco, legumes e carne/Melão	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose
SÁBADO					
DOMINGO					
domingo, 29 de janeiro de 2023					
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata e frango/Laranja	Bebidade Soja/Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve e carne moída/Manga	Chá com pão com creme vegetal

*Servir leite puro (sem achocolatado e sem açúcar);

*Ceia para alunos que permanecem até as 19h.

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO



Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077

Maternal - Sem Lactose 3º Fase

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30
DOMINGO				
domingo, 1 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão Omelete com Brócolis/Beterraba Cozida /Manga	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Carne Panela/Chuchu Refogado/Maçã	Chá com Bolo de Laranja	Canja/Melancia
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Alface c/ Tomate/Mamão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/Frango Refogado/Salada de Beterraba/Mamão
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Carne de Panela /Cenoura Refogada/Laranja	Vitamina de fruta com bebida de soja	Arroz/Feijão/Omelete com Espinafre /Cenoura Refogada/Laranja
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Feijão/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Acelga/Mamão	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Arroz/Feijão/Frango refogado/Couve Refogada/Mamão
SÁBADO				
sábado, 7 de janeiro de 2023				
DOMINGO				
domingo, 8 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Carne desfiada/Repolho Refogado/Maçã
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Beterraba Cozida /Manga
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã
SÁBADO				
sábado, 14 de janeiro de 2023				
DOMINGO				
domingo, 15 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Chá e Pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Omelete com Legumes/Salada de Pepino/Abacaxi
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/Iscas de Frango/Beterraba Cozida/Laranja
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho /Mamão	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Arroz/Feijão/Iscas de carne / Salada de Repolho /Mamão
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Frango refogado /Beterraba Cozida/Melancia	Chá com Bolo de Cenoura	Arroz/Feijão/Frango refogado /Couve Refogada/Melancia
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Macarrão à Bolonhesa/Salada de Alface /Manga	Mingau de Aveia com Bebida de Soja	Arroz/ Feijão/ Frango/Beterraba Cozida /Manga
SÁBADO				
sábado, 21 de janeiro de 2023				
DOMINGO				
domingo, 22 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos com Espinafre /Beterraba Cozida/Melão	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Iscas de Carne /Abobrinha Refogada/Melão
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia	Salada de Frutas	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Couve Refogada/Laranja	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Carne Moída/Couve Refogada/Laranja
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Arroz/ Feijão/Frango/ Salada de Alface com tomate /Laranja
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã	Chá com Torta de Frango com bebida de soja	Arroz/ Feijão/Carne Moída /Escarola Refogada /Maçã
SÁBADO				
sábado, 28 de janeiro de 2023				
DOMINGO				
domingo, 29 de janeiro de 2023				
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Ovos Mexidos/Abóbora Refogada/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Arroz/Feijão/Carne desfiada/Repolho Refogado/Maçã
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão	Banana com Aveia	Arroz/Feijão/ Frango em tiras /Cenoura Refogada/Melão

Servir leite puro (sem adição de açúcar e achocolatado)

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 36077


Maternal - Isento de Proteína Animal

Primeira Quinzena - (Vegetariano)

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30	Ceia 17h30
domingo, 1 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 2 de janeiro de 2023	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão Brócolis/Beterraba Cozida /Manga	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose	Sopa de legumes e Lentilha/Melão	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 3 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Salada de Soja/Chuchu Refogado/Maçã	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Salada de Grão de Bico/Melancia	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose
quarta-feira, 4 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Salada de Alface c/ Tomate e Lentilha/Mamão	Banana com Aveia	Sopa de ervilha, legumes e /Abacaxi	Mingau de Aveia com Bebida de Soja
quinta-feira, 5 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Cenoura Refogada/Laranja	Vitamina de fruta com bebida de soja	Sopa de Grão de Bico, legumes /Mamão	Chá/ Biscoito Maizena 0 lactose
sexta-feira, 6 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Feijão/Feijão/Salada de Acelga/Proteína de Soja/Mamão	Banana com Aveia	Sopa de feijão branco, legumes /Melão	Bebida de Soja/ Biscoito Cream Cracker 0 lactose
sábado, 7 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 8 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 9 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Abóbora Refogada/Proteína de Soja/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata/Laranja	Bebida de Soja/Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 10 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão /Cenoura Refogada/Salada de grão de Bico/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve, proteína de soja/Manga	Chá com pão com creme vegetal
quarta-feira, 11 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Beterraba Cozida/Salada de Soja/Manga	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Sopa de Macarrão com Legumes e ervilha/Melancia	Bebida de Soja/ Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quinta-feira, 12 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/ Salada de Alface com tomate/Proteína de Soja /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Arroz/Feijão/Salada de Grão de Bico/Mamão	Banana com Aveia
sexta-feira, 13 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Escarola Refogada/Salada de Lentilha/Maçã	Mingau de Aveia com Bebida de Soja	Sopa de feijão branco, legumes /Melão	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose
sábado, 14 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 15 de janeiro de 2023	DOMINGO				

*Servir leite puro (sem achocolatado e sem açúcar);


*Ceia para alunos que permanecem até as 19h.


Nubia Alves Silva
Nutricionista
CRN 38077

NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO

Maternal - Isento de Proteína Animal

Segunda Quinzena - (Vegetariano)

Dia da Semana	Desjejum 07h30	Almoço 10h30	Lanche 13:30	Jantar 15h30	Ceia 17h30
segunda-feira, 16 de janeiro de 2023	Chá e Pão com creme vegetal	Arroz/Feijão Legumes Refogados/Salada de Pepino/Abacaxi	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Sopa de feijão com legumes/ Manga	Vitamina de fruta com bebida de soja
terça-feira, 17 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Proteína de Soja/Beterraba Cozida/Laranja	Banana com Aveia	Sopa de Lentilha, batata, cenoura/Melancia	Chá e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quarta-feira, 18 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Proteína de Soja/ Salada de Repolho /Mamão	Vitamina de fruta com bebida de soja	Sopa de Feijão com legumes /Melão	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose
quinta-feira, 19 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Beterraba Cozida/Salada de ervilha/Melancia	Banana com Aveia	Sopa cenoura, chuchu,abóbora e lentilha/Maçã	Vitamina de fruta com bebida de soja
sexta-feira, 20 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/Feijão/Proteína de Soja/Salada de Alface /Manga	Mingau de Aveia com Bebida de Soja	Sopa de feijão com legumes/Melão	Chá com Torta de Frango com leite 0 lactose
sábado, 21 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 22 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 23 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Pão Creme vegetal	Arroz/Feijão/Espinafre Refogado/Beterraba Cozida/Melão	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de macarrão, legumes e frango e /Manga	Banana com Aveia
terça-feira, 24 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Frango em cubos/Abobrinha Refogada /Melancia	Salada de Frutas	Sopa de Grão de Bico, Chuchu, Abóbora/Maçã	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose
quarta-feira, 25 de janeiro de 2023	Bebida de soja e Biscoito Cream Cracker 0 lactose	Arroz/ Feijão/Couve Refogada/Laranja	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Brócolis Refogado/Melancia	Vitamina de fruta com bebida de soja
quinta-feira, 26 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/ Salada de Alface com tomate /Laranja	Chá com Biscoito Maisena 0 lactose	Arroz/Feijão/Proteína de Soja/Mamão	Banana com Aveia
sexta-feira, 27 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/ Feijão/Escarola Refogada /Maçã	Banana com Aveia	Sopa de feijão branco com legumes /Melão	Bebida de Soja Biscoito Cream Cracker 0 lactose
sábado, 28 de janeiro de 2023	SÁBADO				
domingo, 29 de janeiro de 2023	DOMINGO				
segunda-feira, 30 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Abóbora Refogada/Proteína de Soja/Maçã	Bebida de Soja com Flocos de Milho	Sopa de Ervilha, abóbora,chuchu, batata/Laranja	Bebidade Soja/Cream Cracker 0 lactose
terça-feira, 31 de janeiro de 2023	Bebida de soja e pão com creme vegetal	Arroz/Feijão/Cenoura Refogada/Salada de Soja/Melão	Banana com Aveia	Sopa de fubá, couve e brócolis/Manga	Chá com pão com creme vegetal
*Servir leite puro (sem achocolatado e sem açúcar);					 Nutri Alves Silva Nutricionista CRN 38077
*Ceia para alunos que permanecem até as 19h.					
NOTA: PODERÁ TER ALTERAÇÕES EM RELAÇÃO AOS PRODUTOS HORTIFRUTIGRANJEIROS DEVIDO A SAZONALIDADE, PROCESSO DE AMADURECIMENTO E/ OU DETERIORAÇÃO					