

1ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Strogonoff de frango	Kafta de forno	Feijão preto com carnes e linguiça	Filé de sobrecoxa assado	Macarrão ao sugo com molho bolonhesa
Guarnição	Batata Palha	Purê de batata	Farofinha de couve	Batata doce rústica	Panachê de legumes
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Repolho bicolor	Brócolis	Vinagrete	Alface lisa com tomate cereja	Mix de folhas verdes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

2ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Isca de frango grelhada	Nhoque a bolonhesa	Feijão preto com carnes	Carne de panela	Molho de tomate com frango
Guarnição	Creme de milho	Seleta de legumes	Couve refogada	Farofa com ovos	Brócolis no alho
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Macarrão parafuso/ espaguetti
Salada	Alface Lisa	Pepino	Tomate em cubinhos	Couve-flor	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

3ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Bife de panela	Frango assado	Feijão preto com carnes	Strogonoff de frango	Macarronada ao molho bolonhesa de carne moída
Guarnição	Beterraba cozida	Legumes corados	Farofa de legumes	Batata Palha	Cenoura com ervilhas
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Repolho	Lentilha com tomate	Tomate em cubinhos	Mix de alfaces	Cenoura com repolho
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

4ª SEMANA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Frango grelhado	Lasanha a bolonhesa	Feijão preto com carnes	Frango assado	Macarronada ao molho bolonhesa de carne moída
Guarnição	Chuchu com ovos	Cenoura em palitos	Couve refogada	Purê misto	Mix de árvores
Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/ Feijão	Arroz/Feijão
Salada	Tomate cereja	Sunomono de pepino com gergelim	Tomate em cubinhos	Folhas Verdes	Alface crespa com tomate cereja
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bebida	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural	Suco de Fruta Natural

Orientações Gerais:

- . Frutas opcionais: caqui, pêra, melancia, melão, mamão, frutas da época;
- . Diminuir ao máximo o sal das refeições;
- . Sempre que possível oferecer a bebida após a refeição;


Mariana R. F. Bahia
NUTRICIONISTA
CRN-3 Nº 35411/P

- . Adoçar o suco somente quando necessário;
- . Utilizar os legumes e verduras que estiverem em plena produção;
- . Eventualmente o cardápio pode sofrer alterações face a época das frutas, falta ou até preços
- . Suco de Fruta Natural (Maracujá, laranja e outros)

. A alimentação é um ato de carinho portanto, cabe a nós nutrir nossas crianças procurando sempre que possível, a mudança de hábitos alimentares, respeitando cada um, fazendo o momento da refeição uma verdadeira reunião entre o Bom, Bonito e Gostoso, com muita... Qualidade !!!

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar
Lanche	Paqueta de abóbora/ Banana sem açúcar + fruta	Pão de mandioquinha geleia de frutas vermelhas sem açúcar + fruta	Pão de queijo + fruta	Bolo caseiro diversos sabores sem açúcar + fruta	Torradinha de tapioca + ovos mexidos
2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar	Suco de fruta Natural sem açúcar
Lanche	Pão de queijo + fruta	Muffin sem açúcar de banana/ cenoura/ cacau+ fruta	Torradinha de tapioca + ovos mexidos	Bolo caseiro diversos sabores sem açúcar + fruta	Pão de mandioquinha com creme de castanha de caju + fruta

. Suco de fruta natural (laranja, maracujá e outros) . Suco sem açúcar;

1/22/2025

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Ba

Nutricionista CRN 35411



Mariana R. F. Bahia
NUTRICIONISTA
CRN-3 Nº 35411/P

1ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	logurte de frutas	Suco de fruta Natural
Lanche	Waffle acompanhado de geleia de frutas/ requeijão + fruta	Minipão francês com creme de ricota/ manteiga	Palito de pão de queijo	Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio)	Mistinho integral
2ª Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Bebida	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	Suco de fruta Natural	logurte de frutas	Suco de fruta Natural
Lanche	Pão de queijo	Pizza de pão de forma	Baguete com queijo e peito de peru	Bolo caseiro diversos sabores (preparado no colégio)	Pão de mandioquinha com com queijo minas frescal

. Suco de fruta natural (laranja, maracujá e outros) .

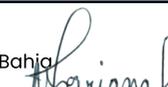
. Adoçar o suco somente quando necessário;

. Opção diária : água e sal, craker e rosquinha.

1/22/2025

Elaborado por: Mariana Rodrigues Franco Bahia

Nutricionista CRN 35411



Mariana R. F. Bahia
NUTRICIONISTA
CRN-3 Nº 35411/P