



Escola Lugar de Criança

LANCHE DA MANHÃ E ALMOÇO



Nutricionistas Responsáveis:
Juliana Bonato - CRN 9118 - Juliana Parra - CRN 10576

LANCHE MANHÃ				Quinta 01/02	Sexta 02/02
				Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de queijo Suco
ALMOÇO				Frango assado desossado Espaguete ao sugo Brócolis refogado Tomate em cubinhos Fruta / Água	Cação ensopado Arroz branco e integral, feijão Purê de batata Repolho ralado Fruta / Água
	LANCHE MANHÃ	Segunda 05/02	Terça 06/02	Quarta 07/02	Quinta 08/02
	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão Francês com muçarela Suco	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta / Mini-sanduíche de queijo branco Suco	Fruta Biscoito Cream Cracker Suco
ALMOÇO	Frango desfiado ensopado Arroz branco e integral Feijão enriquecido com abobrinha Rúcula Fruta / Água	Ovos mexidos com queijo Arroz branco e integral, feijão Legumes sauté Alface crespa Fruta / Água	Cubinhos de carne Arroz branco e integral, feijão preto Chuchu refogado Pepino Fruta / Água	Pernil assado Arroz branco e integral, feijão Couve-flor refogada Escarola Fruta / Água	Filé de peixe assado Arroz branco e integral, feijão Purê de mandioquinha Espinafre Fruta / Água
	LANCHE MANHÃ	Segunda 12/02	Terça 13/02	Quarta 14/02	Quinta 15/02
	PONTE DE	FERIADO	PONTE DE	Fruta Pão francês com muçarela Suco	Fruta Pão de coco com requeijão Suco
ALMOÇO	FERIADO CARNAVAL	CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	Frango grelhado Arroz branco e integral, feijão preto Beterraba cozida Alface crespa Fruta / Água	Bolinho de atum com aveia Arroz branco e integral, feijão preto Legumes sauté Escarola com alface em rodela Fruta / Água
	LANCHE MANHÃ	Segunda 19/02	Terça 20/02	Quarta 21/02	Quinta 22/02
	Fruta Pão de forma integral com muçarela / Suco	Fruta Torrada com creme de ricota Suco	Fruta Bolo de cenoura Suco	Fruta Pão de coco com margarina Suco	Fruta Pão francês com requeijão Suco
ALMOÇO	Estrogonofe de frango Arroz branco e integral, feijão preto Batata sauté Alface lisa Fruta / Água	Isclas de carne refogada Arroz branco e integral Feijão enriquecido com abóbora Acelga Fruta / Água	Filé de frango grelhado Arroz branco e integral, feijão preto Brócolis refogado Cenoura ralada Fruta / Água	Almôndegas Macarrão parafuso Espinafre refogado Fruta / Água	Filé de peixe refogado Arroz branco e integral, feijão Creme de milho Escarola Fruta / Água
	LANCHE MANHÃ	Segunda 26/02	Terça 27/02	Quarta 28/02	
	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com requeijão Suco		
ALMOÇO	Isclas de fígado acebolado Arroz branco e integral, feijão Purê de mandioquinha Tomate / Fruta / Água Opção: Ovos mexidos	Torta de frango com legumes Arroz branco e integral, feijão Abóbora refogada Rúcula Fruta / Água	Lombo assado Arroz branco e integral, feijão Brócolis refogado Repolho ralado Fruta / Água		



Escola Lugar de Criança

LANCHE DA TARDE E JANTAR



LANCHE TARDE				Quinta 01/02	Sexta 02/02
				Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco	Fruta Torrada com requeijão Suco
JANTAR				Bolo de carne Arroz branco e integral, feijão Chuchu refogado Escarola Fruta / Água	Frango Xadrez Arroz branco e integral, feijão Abóbora refogada Alface americana Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 05/02	Terça 06/02	Quarta 07/02	Quinta 08/02	Sexta 09/02
	Fruta Pão de forma com margarina Suco	Fruta Biscoito Água e Sal Iogurte de morango	Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco	Fruta Biscoito Cream Cracker com requeijão / Suco	Fruta Pão francês com creme de ricota Suco
JANTAR	Bifinho grelhado Arroz branco e integral, feijão Berinjela no forno Cenoura ralada Fruta / Água	Kibe de forno Arroz branco e integral, feijão Abóbora refogada Alface crespa Fruta / Água	Frango em tirinhas Espaguete alho e óleo Couve refogada Agrião Fruta / Água	Escondidinho de frango com ervilha / Arroz branco e integral, Feijão Alface americana Fruta / Água	Carne moída com mandioquinha Arroz branco e integral, feijão Chuchu refogado Beterraba Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 12/02	Terça 13/02	Quarta 14/02	Quinta 15/02	Sexta 16/02
	PONTE DE	FERIADO	PONTE DE	Fruta Bolo de cenoura Suco	Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco
JANTAR	FERIADO CARNAVAL	CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	Macarrão parafuso à bolonhesa Alface americana com tomate em cubinhos Fruta / Água	Panqueca de frango Arroz branco e integral, feijão Repolho refogado Alface lisa Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 19/02	Terça 20/02	Quarta 21/02	Quinta 22/02	Sexta 23/02
	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Pão de queijo Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão francês com queijo branco Suco	Fruta Biscoito Cream Cracker Suco
JANTAR	Ovos mexidos Arroz branco e integral, feijão Espinafre refogado Tomate em rodela Fruta / Água	Picadinho de frango Arroz branco e integral, feijão Cenoura refogada Agrião Fruta / Água	Cubinhos de carne Arroz branco e integral, feijão Beterraba refogada Escarola Fruta / Água	Frango desfiado com milho Arroz branco e integral, feijão Purê de batata Rúcula Fruta / Água	Carne moída refogada com abobrinha / Arroz branco e integral, feijão / Mandioca sauté Alface crespa Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 26/02	Terça 27/02	Quarta 28/02		
	Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Rosquinha de leite Suco	Fruta Torrada com creme de ricota Suco		
JANTAR	Frango desfiado Espaguete alho e óleo Couve-flor no vapor Alface lisa Fruta / Água	Carne ensopada com brócolis Arroz branco e integral feijão Pepino Fruta / Água	Escondidinho de frango com batata Arroz branco e integral feijão Rúcula Fruta / Água		