



Escola Lugar de Criança

# LANCHE DA MANHÃ E ALMOÇO



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

LANCHE MANHÃ	Terça 01/01		Quarta 02/01		Quinta 03/01		Sexta 04/01			
	ALMOÇO	RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		
LANCHE MANHÃ	Segunda 07/01		Terça 08/01		Quarta 09/01		Quinta 10/03		Sexta 11/01	
	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 14/01		Terça 15/01		Quarta 16/01		Quinta 17/01		Sexta 18/01	
	Fruta Torrada com manteiga Suco		Fruta Pão sovado com requeijão Suco		Fruta Biscoito Cream Cracker Suco		Fruta Pão francês com muçarela Suco		Fruta Pão de coco com requeijão Suco	
ALMOÇO	Isclas de frango grelhado Arroz branco e integral Feijão enriquecido com beterraba Acelga Fruta / Água		Picadinho de carne com legumes Arroz branco e integral, feijão Chuchu refogado Alface americana Fruta / Água		Carne maluca Arroz branco e integral, feijão preto Abobrinha refogada Agrião Fruta / Água		Frango grelhado Arroz branco e integral, feijão preto Beterraba cozida Alface crespa Fruta / Água		Bolinho de pescada branca e aveia Arroz branco e integral, feijão preto Legumes sauté Escarola com alface em rodela Fruta / Água	
LANCHE MANHÃ	Segunda 21/01		Terça 22/01		Quarta 23/01		Quinta 24/01		Sexta 25/01	
	Fruta Pão de forma integral com muçarela / Suco		Fruta Torrada com creme de ricota Suco		Fruta Biscoito Água e Sal Suco		Fruta Pão de coco com manteiga Suco		FERIADO	
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 Escarola Fruta / Água		ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO	
LANCHE MANHÃ	Segunda 28/01		Terça 29/01		Quarta 30/01		Quinta 31/01			
	Fruta Torrada com requeijão Suco		Fruta Biscoito de polvilho Suco		Fruta Bisnaguinha com requeijão Suco		Fruta Biscoito de polvilho 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		Frango grelhado Arroz branco e integral, feijão Mandioca sauté Beterraba ralada Fruta / Água			



Escola Lugar de Criança

# LANCHE DA TARDE E JANTAR



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

LANCHE MANHÃ	Terça 01/01		Quarta 02/01		Quinta 03/01		Sexta 04/01	
		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO
ALMOÇO	ESCOLAR		ESCOLAR		ESCOLAR		ESCOLAR	
	LANCHE TARDE	Segunda 07/01	Terça 08/01	Quarta 09/01	Quinta 10/03	Sexta 11/01		
	Fruta Pão de forma com manteiga Suco	Fruta Biscoito Água e Sal Suco	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	Cação ensopado Espaguete na manteiga 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 14/01	Terça 15/01	Quarta 16/01	Quinta 17/01	Sexta 18/01			
	Fruta / Pão de forma integral com queijo branco Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de milho com requeijão Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco			
JANTAR	Omelete de legumes Arroz branco e integral, feijão Milho refogado Agrião Fruta / Água	Peixe grelhado Arroz branco e integral, feijão Purê de mandioquinha Cenoura ralada Fruta / Água	Frango Xadrez Arroz branco e integral, feijão Creme de milho Alface roxa com agrião Fruta / Água	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 21/01	Terça 22/01	Quarta 23/01	Quinta 24/01	Sexta 25/01			
	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Pão de queijo Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão francês com queijo branco Suco	FERIADO			
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	Bolinho de pescada branca e aveia 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	ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO			
LANCHE TARDE	Segunda 28/01	Terça 29/01	Quarta 30/01	Quinta 31/01				
	Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Rosquinha de leite Suco	Fruta Torrada com creme de ricota Suco	Fruta Bisnaguinha com manteiga Suco				
JANTAR	Frango desfiado Espaguete na manteiga 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	Bife de forno à milanesa Arroz branco e integral, feijão Repolho roxo Beterraba ralada Fruta / Água				