



LANCHE DA MANHÃ E ALMOÇO



Escola Lugar de Criança

	Terça 01/05	Quarta 02/05	Quinta 03/05	Sexta 04/05
LANCHE MANHÃ		Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de queijo Suco
ALMOÇO	FERIADO	Carne moída refogada Arroz branco e integral, feijão Couve refogada Cenoura ralada Fruta / Água	Frango assado desossado Espaguete ao sugo Brócolis refogado Tomate em cubinhos Fruta / Água	Filé de peixe refogado Arroz branco e integral, feijão Purê de batata Repolho ralado Gelatina* / Fruta / Água
LANCHE MANHÃ	Segunda 07/05	Terça 08/05	Quarta 09/05	Quinta 10/05
ALMOÇO	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão Francês com muçarela Suco	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta / Mini-sanduíche de queijo branco 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
LANCHE MANHÃ	Segunda 14/05	Terça 15/05	Quarta 16/05	Quinta 17/05
ALMOÇO	Fruta Torrada com manteiga Suco	Fruta Pão sovado com requeijão Suco	Fruta Biscoito Cream Cracker Suco	Fruta Pão francês com muçarela 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
LANCHE MANHÃ	Segunda 21/05	Terça 22/05	Quarta 23/05	Quinta 24/05
ALMOÇO	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 manteiga 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 Escarola Fruta / Água
LANCHE MANHÃ	Segunda 28/05	Terça 29/05	Quarta 30/05	Quinta 31/05
ALMOÇO	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com requeijão Suco	FERIADO
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	CORPUS CHRISTI

*Gelatina - a partir do Infantil 2



Escola Lugar de Criança

LANCHE DA TARDE E JANTAR



		Terça 01/05	Quarta 02/05	Quinta 03/05	Sexta 04/05
LANCHE TARDE		FERIADO	Fruta Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco	Fruta Torrada com requeijão Suco
JANTAR		DIA DO TRABALHO	Filé de peixe grelhado Arroz branco e integral, feijão Couve-flor refogada Agrião Fruta / Água	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 07/05	Terça 08/05	Quarta 09/05	Quinta 10/05	Sexta 11/05
JANTAR	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 Gelatina* / 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 mandiquinha Arroz branco e integral, feijão Chuchu refogado Beterraba Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 14/05	Terça 15/05	Quarta 16/05	Quinta 17/05	Sexta 18/05
JANTAR	Fruta / Pão de forma integral com queijo branco Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de milho com requeijão Suco	Fruta Bolo de cenoura 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 mandiquinha Cenoura ralada Gelatina* / 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 21/05	Terça 22/05	Quarta 23/05	Quinta 24/05	Sexta 25/05
JANTAR	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 Gelatina* / Fruta / Água	Bolinho de atum com 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	Carne moída refogada com abobrinha / Arroz branco e integral, feijão / Mandioca sauté Alface crespa Fruta / Água
LANCHE TARDE	Segunda 28/05	Terça 29/05	Quarta 30/05	Quinta 31/05	
JANTAR	Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Rosquinha de leite Suco	Fruta Torrada com creme de ricota Suco	FERIADO	
JANTAR	Frango desfiado Espaguete na manteiga Couve-flor no vapor Alface lisa Fruta / Água	Carne ensopada com brócolis Arroz branco e integral feijão Pepino Gelatina* / Fruta / Água	Escondidinho de frango com batata Arroz branco e integral feijão Rúcula Fruta / Água	CORPUS CHRISTI	

*Gelatina - a partir do Infantil 2