



Escola Lugar de Criança

LANCHE DA MANHÃ E ALMOÇO



			Quarta 01/08	Quinta 02/08	Sexta 03/08
LANCHE MANHÃ			Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de queijo Suco
ALMOÇO			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 06/08	Terça 07/08	Quarta 08/08	Quinta 09/08	Sexta 10/08
LANCHE MANHÃ	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 crespas 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 Gelatina* / Fruta / Água
LANCHE MANHÃ	Segunda 13/08	Terça 14/08	Quarta 15/08	Quinta 16/08	Sexta 17/08
LANCHE MANHÃ	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 crespas Fruta / Água	Bolinho de atum com aveia Arroz branco e integral, feijão preto Legumes sauté Escarola com alface em rodela Gelatina* / Fruta / Água
LANCHE MANHÃ	Segunda 20/08	Terça 21/08	Quarta 22/08	Quinta 23/08	Sexta 24/08
LANCHE MANHÃ	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	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 Escarola Fruta / Água	Filé de peixe refogado Arroz branco e integral, feijão Crema de milho Alface americana Gelatina* / Fruta / Água
LANCHE MANHÃ	Segunda 27/08	Terça 28/08	Quarta 29/08	Quinta 30/08	Sexta 31/08
LANCHE MANHÃ	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com requeijão Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão de forma com muçarela 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	Kibe de forno Arroz branco e integral, feijão Abóbora na manteiga Alface crespas Gelatina* / Fruta / Água

*Gelatina - a partir do Infantil 2



Escola Lugar de Criança

LANCHE DA TARDE E JANTAR



LANCHE TARDE	JANTAR	LANCHE TARDE	JANTAR	LANCHE TARDE	JANTAR	LANCHE TARDE	JANTAR	LANCHE TARDE	JANTAR
				Quarta 01/08	Quinta 02/08	Sexta 03/08			
				Fruta Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco	Fruta Torrada com requeijão Suco			
				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	Sopa de legumes com frango Fruta Água			
		Segunda 06/08	Terça 07/08	Quarta 08/08	Quinta 09/08	Sexta 10/08			
		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			
		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 cresa 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	Sopa de feijão, músculo e macarrão Fruta Água			
		Segunda 13/08	Terça 14/08	Quarta 15/08	Quinta 16/08	Sexta 17/08			
		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			
		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 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	Canja de galinha Fruta Água			
		Segunda 20/08	Terça 21/08	Quarta 22/08	Quinta 23/08	Sexta 24/08			
		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			
		Ovos mexidos Arroz branco e integral, feijão Espinafre refogado Tomate em rodelas 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	Minestrone com carne e macarrão Fruta Água			
		Segunda 27/08	Terça 28/08	Quarta 29/08	Quinta 30/08	Sexta 31/08			
		Fruta Biscoito Água e Sal Suco	Fruta Rosquinha de leite Suco	Fruta Torrada com creme de ricota Suco	Fruta Bisnaguinha com manteiga Suco	Fruta Pão francês com queijo branco Suco			
		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	Bife de forno à milanesa Arroz branco e integral, feijão Repolho roxo Beterraba ralada Fruta / Água	Canja de galinha Fruta Água			

*Gelatina - a partir do Infantil 2