



Escola Lugar de Criança

## LANCHE DA MANHÃ E ALMOÇO



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 Gelatina* / 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				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 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				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 Gelatina* / 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				Filé de frango grelhado Arroz branco e integral, feijão preto Brócolis refogado Cenoura ralada Fruta / Água	Filé de peixe refogado Arroz branco e integral, feijão Creme de milho Alface americana Gelatina* / 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				Lombo assado Arroz branco e integral, feijão Brócolis refogado Repolho ralado Fruta / Água	
		Iscas 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		

\*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
						Quinta 01/02		Sexta 02/02	
						Fruta Bisnaguinha com muçarela Suco		Fruta Torrada com requeijão Suco	
						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	
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	
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		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	
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	
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	
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	
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		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	
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					
Frango desfiado Espaguete alho e óleo 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					

\*Gelatina - a partir do Infantil 2