



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	
		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO
ALMOÇO	ESCOLAR		ESCOLAR		ESCOLAR		ESCOLAR	
	LANCHE MANHÃ	Terça 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 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 Gelatina* / 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 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 Gelatina* / 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 Bolo de cenoura Suco	Fruta Bolo de cenoura 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 Bolo de laranja Suco	Fruta Bisnaguinha com requeijão 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				

*Gelatina - a partir do Infantil 2



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
ALMOÇO	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR
LANCHE TARDE	Segunda 07/01	Terça 08/01	Quarta 09/01	Quinta 10/03
	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
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
LANCHE TARDE	Segunda 14/01	Terça 15/01	Quarta 16/01	Quinta 17/01
	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
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 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
LANCHE TARDE	Segunda 21/01	Terça 22/01	Quarta 23/01	Quinta 24/01
	Fruta Torrada com requeijão Suco	Fruta Pão de queijo Suco	Fruta Biscoito de polvilho Suco	Fruta Pão francês com queijo branco Suco
JANTAR	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 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
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 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

*Gelatina - a partir do Infantil 2