

Semana 1	30-nov. 2ª feira	1-dez. 3ª feira	2-dez. 4ª feira	3-dez. 5ª feira	4-dez. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito amanteigado Limonada	Biscoito polvilho Achocolatado
Almoço	Alface Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Maçã	Tomate Gurjão de peixe Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Brócolis Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Mamão	Alface Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Tomate Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Rosquinha de chocolate Limonada	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito maisena Suco de uva	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Biscoito drink Suco de laranja
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Lasanha à bolonhesa Cenoura refogada Arroz/Feijão Gelatina	Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	7-dez. 2ª feira	8-dez. 3ª feira	9-dez. 4ª feira	10-dez. 5ª feira	11-dez. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Rosquinha de coco Suco de caju	Bisnaguinha com presunto Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi	Pão francês com manteiga Suco de laranja
Almoço	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Tomate Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Lasanha de carne Cenoura souté Arroz/Feijão Laranja	Tomate Carne moída ao molho Batata frita Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Limonada	Pão de forma com queijo Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito drink Achocolatado	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju
Jantar	Peito de frango assado Legumes souté Arroz/Feijão Mamão	Almôndegas de carne Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	Isclas de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Melão

Semana 3	14-dez. 2ª feira	15-dez. 3ª feira	16-dez. 4ª feira	17-dez. 5ª feira	18-dez. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de caju	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com manteiga Acholotado	Biscoito drink Suco de abacaxi	Pão francês com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Brócolis Sobrecoxa assada Legumes soute Arroz/Feijão Abacaxi	Tomate Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Alface Picadinho de carne Aipim soute Arroz/Feijão Banana	Brócolis Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Rosquinha de coco Limonada	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Souflê de legumes Arroz/Feijão Gelatina	Frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Uva	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Banana

Semana 4	21-dez. 2ª feira	22-dez. 3ª feira	23-dez. 4ª feira	24-dez. 5ª feira	25-dez. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Acholotado	Bisnaguinha com queijo Limonada	RECESSO	FERIADO
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de peixe à milanesa Cenoura soute Arroz/Feijão Gelatina		
Lanche	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá		
Jantar	Iscas de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Abacaxi		

Semana 5	28-dez. 2ª feira	29-dez. 3ª feira	30-dez. 4ª feira	31-dez. 5ª feira	1-jan. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de uva	RECESSO	FERIADO
Almoço	Tomate Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Laranja	Alface Iscas de peixe empanadas Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia		
Lanche	Biscoito polvilho Achocolatado	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado		
Jantar	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Mamão	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Gelatina		

Obs.: Caso haja alguma intercorrência, e com autorização prévia da Nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional. No lanche, caso o aluno não aceite o alimento proposto, haverá substituição do mesmo por biscoito cream cracker ou biscoito maisena. (O.p.: Opcional)

Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9

