

LANCHE MANHÃ PRÉ-ESCOLA**1º e 3º SEMANA DE AGOSTO**

2ª Feira - 13.08 27.08	3ª Feira - 14.08 28.08	4ª Feira - 15.08 29.08	5ª Feira - 16.08 30.08	6ª Feira 03.08 17.08 31.08
1 unidade Pão de Queijo	1 fatia de Pão de Forma com pasta de amendoim	2 Torradas de pão francês com azeite	2 colheres (sopa) Farinha Láctea	Pipoca
½ copo de Leite com achocolatado	1 pedaço de Maçã	½ copo Suco Abacaxi - natural	1 pote de Banana picada	½ Laranja
	½ copo Suco a base de soja - pêssago	1 fatia Queijo Branco	½ copo de Leite OPCIONAL achocolatado	½ copo de Iogurte (beber) Morango

* 1 copo = 150ml

2º e 4º SEMANA DE AGOSTO

2ª Feira 06.08 20.08	3ª Feira 07.08 21.08	4ª Feira 08.08 22.08	5ª Feira 09.08 23.08	6ª Feira 10.08 24.08
1 pote de Cereal Matinal (com açúcar)	1 pote Biscoito de Polvilho	1 fatia de Bolo de Cenoura com cobertura chocolate	1 Pão de Leite - caseiro com requeijão	1 colher Granola caseira de Soja
1 pote de Frutas picadas (banana/melão/mamão)	1 fatia de Melão	½ Suco de Natural de Limão	1 fatia Melancia	1 pote de Salada de Frutas
½ copo de Leite OPCIONAL achocolatado	½ copo de Leite com achocolatado		½ copo de Leite com achocolatado	½ copo de iogurte de (colher) - morango

* 1 copo = 150ml

ALMOÇO

1º e 3º SEMANA DE AGOSTO

2ª Feira - 13.08 27.08	3ª Feira - 14.08 28.08	4ª Feira - 15.08 29.08	5ª Feira - 16.08 30.08	6ª Feira 03.08 17.08 31.08
Escarola com abacaxi	Beterraba cozida	Laranja	Repolho, iogurte, uva passa e gergelim	Ervilha com tomate
Bife a milanesa	Peito de frango com requeijão	Feijoada light	Coxa e sobrecoxa frango assada	Molho Bolonhesa
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Penne ou farfale
Feijão	Feijão	Feijão preto a parte	Feijão	Opcional: Arroz com cenoura
Purê de Batata	Verdura ou legume refogado	Farofa de couve	Verdura ou legume refogado	Verdura ou legume refogado
Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Gelatina	Fruta da estação

2º e 4º SEMANA DE AGOSTO

2ª Feira 06.08 20.08	3ª Feira 07.08 21.08	4ª Feira 08.08 22.08	5ª Feira 09.08 23.08	6ª Feira 10.08 24.08
Nabo em palitos	Abobrinha	Laranja	Rúcula com manga	Grão de bico ao vinagrete
Picadinho de carne	Frango Oriental (brócolis, cenoura e couve flor e molho shoyo)	Feijoada light	Rosbife com molho mostarda	Lasanha de presunto e queijo
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	-
Feijão	Feijão	Feijão preto a parte	Feijão	Opcional: Arroz integral
Farofa crocante	Verdura ou legume refogado (do frango oriental serão servidos a parte)	Farofa de couve	Verdura ou legume refogado	Verdura ou legume refogado
Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Gelatina	Fruta da estação

DIARIAMENTE É SERVIDO TAMBÉM A SALADA DE FOLHAS, TOMATE ou VINAGRETE, PEPINO OU CENOURA.

Para a pré escola – diariamente: Salada de folhas e tomate picado, mais uma verdura ou legume ou fruta.

ATENÇÃO AS SALADAS DIÁRIAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO CONFORME DISPONIBILIDADE DE FORNECEDOR, SAFRA...

Elaborado: Nutricionista Fabiana Galvão (CRN3 13952)