



Fabiana Galvão - Nutricionista CRN3
13952

Lunch

Month **January**
Year **2014**
Responsible

Almoço

Mês **Janeiro**
Ano **2014**
Responsável

1st AND 3rd WEEK OF THE MONTH

1° e 3° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
				22.01		23.01		24.01	
				Guacamole	Abacate	Squash with salsa	Abobrinha e vinagrete	Soy Beans	Soja em grão
				Ground beef with spicy salsa on the side	Carne moída com molho apimentado a parte	Grilled Chicken Breast	Filé de frango Grelhado	Beef Yakissoba	Yakissoba de carne
				Rice	Arroz	Rice	Arroz	Noodles	Espaguete
				Refried Beans	Feijão mexicano	Black Beans	Feijão preto	Yakissoba Sauce	Molho Yakissoba
				Green Beans	Vagem ao alho e óleo	Pumpkin grilled with onions	Abóbora refogada com casca	Yakissoba Vegetables	Legumes Yakissoba
				Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta

2nd AND 4th WEEK OF THE MONTH

2° e 4° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
27.01		28.01		29.01		30.01		31.01	
"Chuchu" with onions, seasoned with lime and olive oil	Chuchu com cebola em rodelas, limão e azeite	Cooked Beets	Beterraba cozida	Cucumber with yogurt and min	Pepino com iogurte e hortelã	Coleslaw	Coleslaw	Chick Peas	Grão de bico
Beef Strips	Bife em tiras	Grilled Chicken Slices with Mushrooms and Onions	Isclas de peito Frango grelhada com molho champignon	"Kibe" (Middle Eastern Ground Beef)	Kibe assado	Baked Chicken	Frango assado (coxa e sobrecoxa)	Italian Beef Red Sauce	Molho bolonhesa
Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	Rice	Arroz	"Penne or Farfale" Noodles	Penne ou farfale
Beans	Feijão	Beans	Feijão	Beans	Feijão	Beans	Feijão	Rice	Opcional: Arroz
"Farofa"	Farofa	Cooked Carrots	Cenoura refogada	Scrambled Eggs with Veggies	Ovo mexido com legumes	Mashed Potatoes	Purê de Batata	White Cheese Sauce	Molho Romanesca
Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta

THERE ARE TWO TYPES OF SALADS OFFERED ON A DAILY BASIS, one being lettuce based.

TOMATOE OR SALSA AND THE SALAD ON THE MENU

To the preschool, we serve on a daily basis: salad with diced tomatoes, plus a vegetable or fruit.

THERE MIGHT BE A CHANGE TO THE DAILY SALAD OPTIONS DUE TO SEASONAL OR AVAILABILITY OF ITEMS FROM THE DISTRIBUTOR.

DIARIAMENTE É SERVIDO TAMBÉM DOIS (02) TIPOS DE SALADA DE FOLHAS, sendo uma sempre alface

TOMATE ou VINAGRETE E SALADA DO CARDÁPIO

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...



PRESCHOOL SNACK

Month **January**
 Year **2014**
 Responsible



Fabiana Galvão - Nutricionista CRN3
 13952

LANCHE MANHÃ PRÉ-ESCOLA

JANEIRO Mês
 2014 Ano
 Responsável

1st AND 3rd WEEK OF THE MONTH

1° e 3° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
				22.01		23.01		24.01	
				Toast with cheese spread	Torrada com requeijão	"Neston" Cereal	Cereal Neston	"Polvilho" Cracker	Biscoito de polvilho
				Diced papaya	Mamão picado	Banana Slices	Banana em rodela	Orange	Laranja
				Chocolate Milk	Leite com achocolatado	Chocolate Milk	Leite e achocolatado (opcional)	Yogurt (drink)	logurte (beber)

2nd AND 4th WEEK OF THE MONTH

2° e 4° SEMANA DO MÊS

Monday	Segunda-Feira	Tuesday	Terça-feira	Wednesday	Quarta-feira	Thursday	Quinta-feira	Friday	Sexta-feira
27.01		28.01		29.01		30.01		31.01	
Cheese Bread	Pão de Queijo	Small Ham and Cheese Sandwich	Mini misto caseiro (presunto e queijo)	Banana and Cinnamon Cake	Bolo de banana com canela	Granola Cereal	Cereal Granola	Oat and Honey Cookie	Cookie de aveia e mel
Diced Pineapple	Abacaxi picado - gelado	Orange Juice (Fresh)	Suco natural Laranja	Melon	Melão	Apple	Maçã	Diced cold Watermelon	Melancia picada e gelada
Chocolate Milk	Leite com achocolatado			Chocolate Milk	Leite com achocolatado	Yogurt (to eat)	logurte (colher)	Fermented Milk	Leite fermentado