

Obs.: O lanche do Todo Dia segue o mesmo critério do lanche da escola.

Semana de 01 até 05/06

Semana 1

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Strogonoff de carne
Batata sauteê
Salada: alface roxa e ovo de codorna
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja de galinha nutritiva

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango grelhado
Creme de milho
Salada: escarola e tomate
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com molho caseiro cenoura e beterraba

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Carne assada
Tomate recheado
Salada: alface e cenoura palito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Quinta-feira

ALMOÇO

FERIADO

JANTAR

Sexta-feira

ALMOÇO

FERIADO

JANTAR

Semana de 08 até 12/06

Semana 2

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão preto
Lombo desfiado
Farofa rica
Salada: rúcula e palmito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Creme de abóbora com carne

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Lasanha à bolonhesa e carne moída
Legumes refogados
Salada: alface e tomate cereja
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de letrinha com frango e legumes

Quarta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Coxinha de frango
Torta de abóbora
Salada: agrião e milho
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com molho caseiro cenoura e beterraba

Quinta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Bife acebolado
Macarrão integral alho e óleo
Salada: alface crespa e cenoura palito
Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja

Sexta-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Frango assado
Purê de batata doce
Salada: couve e macarrão colorido

JANTAR

Creme de mandioquinha com ovos e legumes

Semana de 15 até 19/06

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Carne moída refogada
 Nhoque ao sugo
 Salada: escarola e tabule de quinoa
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão alho e óleo com brócolis

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Almondegas de frango
 Purê de batata
 Salada: alface e cenoura ralada
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da vovó

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Salmão assado/ ovos mexidos
 Brocolis refogado
 Salada: repolho ao vinagre e
 beterraba ralada
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Canja caseira

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral
 Frango à pizzaiolo
 Legumes ao alho
 Salada: alface e chuchu
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de batata com legumes e carne moída

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral
 Bife de panela
 Mandioca cozida temperada
 Salada: agrião e palmito
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa de feijão com frango e macarrão

Semana de 22 até 26/06

Segunda-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Coxinha na panela
 Polenta cremosa
 Salada: alface americana e tomate

JANTAR

Creme de mandioquinha com carne e legumes

Terça-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão preto
 Feijoada do Jardim/ Carne em cubos
 Farofa e couve refogada
 Salada: repolho ao vinagre e cenoura
 ralada

JANTAR

Canja

Quarta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Lasanha à bolonhesa/ carne moída
 Purê de abóbora
 Salada: couve e milho
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Quinta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Stroganoff de frango
 Batata sauteê
 Salada: alface lisa e ervilha fresca
 Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com cenoura e beterraba

Sexta-feira**ALMOÇO**

Arroz/Arroz integral+feijão
 Hamburguer de carne
 Macarrão integral ao sugo
 Salada: escarola e ovo de codorna
 Sobremesa: Fruta

JANTAR

Creme de legumes com frango

Segunda-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Isclas de frango
Creme de milho
Salada: acelga ao vinagrete e beterraba
Sobremesa: fruta

JANTAR

Sopa da Vovó

Terça-feira

ALMOÇO

Arroz/Arroz integral+feijão
Salmão assado/ ovos mexidos
Couve-flor, brocolis e cenoura
Salada: alface crespa e pepino
Sobremesa: fruta

JANTAR

Macarrão à bolonhesa com cenoura,
tomate e beterraba

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira



Alimentar-se
bem...

É pensar
diferente!

