

## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



**SNACK MANHÃ**

**ALMOÇO**

**SNACK TARDE**

**FÉRIAS**

---

---

**PÃO INTEGRAL COM RICOTA  
TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO**

**MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE  
TOMATE, ERYLHAS, FRANGO  
DESFIAO COM CENOURA E  
SALADINHA DE BRÓCOLIS  
(VEGETARIANO: GRÃO DE BICO  
TEMPERADINHO)**

**PIZZINHA DE QUEIJO COM  
MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO**

---

---

**OMELETINHO COM QUEIJO E FRUTA DA  
ESTAÇÃO**

**ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA,  
PEIXE GRELHADO, PURÊ DE BATATA E  
SALADINHA DE ALFACE AMERICANA  
(VEGETARIANO: OYOS COZIDOS)**

**SANDUICHINHO NATURAL COM  
PASTINHA DE FRANGO E FRUTA DA  
ESTAÇÃO**



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



09/01 A 13/01

SNACK MANHÃ

ALMOÇO

SNACK TARDE

SEGUNDA- FEIRA

TORRADINHAS INTEGRAIS COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO

ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE ESPINAFRE COM QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE E SALADINHA DE VAGEM COM TOMATE

PÃO DE BEIJO DE MANDIOQUINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA

CUPCAKE DE BANANA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO

ARROZ INTEGRAL, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALITO ASSADA E SALADINHA DE ACELGA  
(VEGETARIANO: STROGONOFF DE GRÃO DE BICO COM LEGUMES)

COOKIES INTEGRAIS E FRUTA DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA

BISNAGUINHA INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E FRUTA DA ESTAÇÃO

FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA DE TALOS, COUYE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO  
(VEGETARIANO: FEIJADA COM COGUMELOS)

MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA

TORTINHA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO

MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO ROSÉ, VAGEM REFOGADA, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE RÚCULA  
(VEGETARIANO: ERVILHAS)

BOLO SEMI-INTEGRAL DE LARANJA COM CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA

PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE TILÁPIA COM MANDIOQUINHA E SALADINHA VARIADA  
(VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE SOJA)

MUFFIN DE LEGUMES COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



16/01 A 20/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	PÃOZINHO COM MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ALMÔNDEGAS DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	BOLINHO DE CHUVA ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO GRELHADO, CREME DE MILHO E SALADINHA DE REPOLHO COLORIDO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LEGUMES)	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	CUPCAKE DE COCO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO COM ABÓBORA, BIFINHOS ACEBOLADOS E SALADINHA DE AGRIÃO (VEGETARIANO: FAVA)	BRIOCHINHO DE CENOURA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM MAJERICÃO, FRANGO COZIDO EM CUBOS E SALADINHA DE BETERRABA COZIDA COM BRÓCOLIS (VEGETARIANO: NUGGETS CROCANTE DE GRÃO DE BICO)	PÃO DE QUEIJO COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	BOLO DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, MOQUEQUINHA, FAROFINHA DE LEGUMES E SALADINHA DE GRÃO DE BICO TEMPERADO (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHAS)	OYOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



23/01 A 27/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE ABÓBORA, FOLHA DE MOSTARDA REFOGADA E SALADINHA DE PEPINO COM TOMATE	PÃOZINHO COLORIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	CUPCAKE DE CENOURA COM CALDINHA DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL MISTURADINHO COM BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PICADINHO DE FRANGO COZIDO E SALADINHA DE FOLHAS VARIADAS COM TOMATE (VEGETARIANO: BOLINHO DE QUINOA COM BATATA)	TORTA SEMI-INTEGRAL DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, CARNE DE PANELA, COUYE MANTEIGA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE SOJA)	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM QUEIJO BRANCO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE, HAMBURGUINHOS DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: VAGEM COZIDA)	COOKIES INTEGRAIS E SALADA DE FRUTAS
SEXTA-FEIRA	PÃO INTEGRAL COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE ASSADO COM LEGUMES E ESPINAFRE REFOGADO (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHAS)	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



30/01 E 31/01	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, SUFLÊ DE COUVE FLOR E SALADINHA DE TOMATE	PANQUECAS DE BANANA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ASSADO, CHUCHU NO AZEITE E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE GRÃO DE BICO)	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA			
QUINTA-FEIRA		FEVEREIRO	
SEXTA-FEIRA			