



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



02/10 A 06/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE ABÓBORA, REPOLHO ROXO REFOGADO E SALADINHA VARIADA	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE TOMATE	X	PÃO CASEIRO COM GELEIA SEM AÇUCAR
TERÇA-FEIRA	BANANA BREAD SEM FARINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO EMPANADO NO FORNO, CREME DE MILHO E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA COM TOMATE (VEGETARIANO: BERINJELA EMPANADA NO FORNO)	PIPOCA, PALITINHOS DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BANANA BREAD SEM FARINHA	X	PIPOCA, PALITINHOS DE CENOURA
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA AO MOLHO, POLENTINHA CREMOSA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: SOJA MOÍDA AO MOLHO)	BOLINHO DE CHUVA ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PESTO	X	BOLINHO DE CHUVA ASSADO
QUINTA-FEIRA	RABANADA SAUDÁVEL E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO DESFIADO E ABOBRINHA REFOGADA (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LENTILHA)	CHEESEBURGUINHO COM PÃOZINHO DE AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	RABANADA COM LEITE VEGETAL	X	CHEESEBURGUINHO COM HAMBURGUINHO DE LENTILHA
SEXTA-FEIRA	BRUSQUETA COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOQUEQUINHA DE PEIXE, FAROFINHA DE TALOS E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHA)	BOLO DE COCO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA COM TOMATE E OREGANO	X	BOLO DE COCO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



09/10 A 13/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL COM CREME DE MINAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, STROGONOFF DE CARNE, BATATA RÚSTICA ASSASA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: STROGONOFF DE LEGUMES)	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	PÃO DE FORMA FERMENTAÇÃO NATURAL COM PASTINHA DE TOMATE	X	MILHO COZIDO
TERÇA-FEIRA	BISCOITO CROCANTE E SALADA DE FRUTAS	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRICASSÉ DE FRANGO, CHUCHU NO AZEITE E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: FRICASSÉ DE LEGUMES)	CUPCAKE DE MAÇA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	BISCOITO CROCANTE	X	CUPCAKE DE MAÇA
QUARTA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJOADINHA COM CARNE DESFIADA, FAROFINHA DE CENOURA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: FEIJOADINHA DE SOJA)	CREPIOCA COM REQUEIJÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL	X	TAPIOCA COM PESTO
QUINTA-FEIRA		FERIADO	
SEXTA-FEIRA	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CROQUETE DE PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA VARIADA	BOLO DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	CUSCUZ	X	BOLO DE CACAU



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



16/10 A 20/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE ABÓBRINHA E SALADINHA COLORIDA SOBREMESA: GELATINA	BOLO DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS	FALAFEL	BOLO DE FUBÁ
TERÇA-FEIRA	COOKIE DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PICADINHO DE CARNE COM BATATA DOCE E CENOURA E SALADINHA DE ALFACE ROXA E ESCAROLA (VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	SANDUICHINHO COM PASTINHA DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	COOKIE DE CACAU	X	SANDUICHINHO COM PASTINHA DE BERINJELA
QUARTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM CALDINHA DE LARANJA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO COM REPOLHO (VEGETARIANO: OVO ESTALADO)	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	OVOS MEXIDOS / CREAM CRACKER COM PASTINHA DE TOMATE	X	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA
QUINTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM GELEIA CASEIRA DE MORANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO À BOLONHESA, VAGEM REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: VAGEM REFOGADA)	PIZZINHA DE QUEIJO COM MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST COM GELEIA CASEIRA DE MORANGO	X	PIZZINHA DE LEGUMES
SEXTA-FEIRA	BISCOITINHOS DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE EMPANADO ASSADO, CREME DE ESPINAFRE E SALADINHA DE RÚCULA COM ACELGA (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES)	ENROLADINHO CASEIRO DE QUEIJO COM LEGUMES E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITINHOS DE POLVILHO	X	ENROLADINHO CASEIRO DE LEGUMES



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



23/10 A 27/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM QUEIJO BRANCO E TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OVO ESTALADO, CHUCHU REFOGADO TEMPERADINHO E SALADINHA DE PEPINO	BOLO MESCLADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL COM PASTINHA DE CENOURA	X	BOLO MESCLADO
TERÇA-FEIRA	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO COZIDA COM LEGUMES E SALADINHA DE ALFACE E TOMATE (VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	MUFFIN DE QUEIJO COM BRÓCOLIS E TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR	X	MUFFIN DE BRÓCOLIS COM TOMATE
QUARTA-FEIRA	COOKIE DE BANANA COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	BAIAZINHO DE DOIS, CARNE ASSADA E SALADINHA DE BATATA COM FOLHAS VARIADAS (VEGETARIANO: CARNE DE SOJA)	PÃOZINHO CASEIRO DE COUVE COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	COOKIE DE BANANA COM AVEIA	X	PÃOZINHO CASEIRO DE COUVE COM PASTINHA DE PEPINO
QUINTA-FEIRA	PANQUECA AMERICANA DIVERTIDA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO NA MANTEIGA, CARNE MOIDA, ERVILHAS E BRÓCOLIS (VEGETARIANO: SOHA MOÍDA)	PIZZINHA PORTUGUESINHA (SEM PRESUNTO) E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA AMERICANA DIVERTIDA	X	PIZZINHA DE LEGUMES COM TOMATE E MANJERICÃO
SEXTA-FEIRA	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE PEIXE E SALADINHA VERDE (VEGETARIANO: BOLINHO DE SOJA)	BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CUSCUZ	X	BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE