MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

01 A 03.03	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA			
TERÇA-FEIRA		FEVEREIRO	
QUARTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, CARNE DE PANELA, COUVE 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

06 A 10.03	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 LENTILHA)	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)	COOKIES INTEGRAIS E SALADA DE FRUTAS
QUINTA-FEIRA	BOLINHO DE CHUVA ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE, ERVILHAS, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E SALADINHA DE BRÓCOLIS (VEGETARIANO: GRÃO DE BICO TEMPERADINHO)	PIZZINHA DE QUEIJO COM MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	OMELETINHO COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE GRELHADO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA (VEGETARIANO: OVOS COZIDOS)	SANDUICHINHO DE FRANGO LOUCO E FRUTA DA ESTAÇÃO

MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

13 A 17.03	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BISNAGUINHA INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BOLINHO DE BATATA COM QUINOA, CREME DE ESPINAFRE E SALADINHA DE PEPINO	ROSQUINHAS CASEIRAS DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	RABANADA SAUDÁVEL E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MADALENA DE CARNE E SALADINHA DE RÚCULA COM ACELGA (VEGETARIANO: MADALENA DE LEGUMES)	PÃOZINHO DE RICOTA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OVO ESTALADO, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E SALADINHA DE BRÓCOLIS (VEGETARIANO: GRÃO DE BICO TEMPERADINHO)	CREPIOCA RECHEADA COM QUEIJO, TOMATE E MANJERICÃO
SEXTA-FEIRA	COOKIES INTEGRAIS DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA DE ALMEIRÃO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE LENTILHA COM CENOURA)	BAGEL COM GELEIA SEM AÇÚCAR

MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

20 A 24.03	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE FRANGO COM MILHO AO MOLHO DE TOMATE E SALADINHA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE E PEPINO (VEGETARIANO:PANQUECA DE LEGUMES)	TORRADAS INTEGRAIS COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA COM MANDIOCA (VACA ATOLADA) E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO:FALAFEL)	DADINHO DE TAPIOCA ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	PALITINHOS CASEIROS DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COZIDO COM QUIABO E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO:BOLINHO DE LEGUMES)	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	CUPCAKE DE COCO E FRUTA DA ESTAÇÃO	LASANHA DE QUEIJO AO MOLHO BOLONHESA, VAGEM REFOGADA E SALADA DE CENOURA RALADA (VEGETARIANO:LASANHA DE QUIEJO)	MINI PÃOZINHO FRANCÊS COM OVO MEXIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	PÃO DE CENOURA COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PARMEGIANA DE PEIXE, BATATA PALITO ASSADA E SALADINHA DE ALFACE COM TOMATE (VEGETARIANO: PARMEGIANA DE ABÓBRINHA)	BOLO DE BANANA E FRUTA DA ESTAÇÃO

MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

27 A 31.03	SNACK MANHÃ	ALMOÇO	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BRIOCHE DE COUVE MANTEIGA NA CHAPA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, STROGONOFF DE LEGUMES, BATATA CHIPS E SALADINHA DE ACELGA	CUPCAKE DE TANGERINA E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	PÃO DE BEIJO DE MANDIOQUINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA DOCE E SALADINHA DE REPOLHO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE LEGUMES COM AVEIA)	NUGGETS SAUDÁVEIS DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	MUFFIN DE MAÇÃ E FRUTA DA ESTAÇÃO	FEIJOADINHA COM CARNE EM CUBINHOS, ARROZ BRANCO, FAROFA DE BANANA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: FEIJOADINHA DE SOJA)	TORTINHA DE QUEIJO COM TOMATE E ORÉGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMONDEGAS DE CARNE, CENOURA SAUTÊ E SALADINHA DE AGRIÃO (VEGETARIANO: ALMONDEGAS DE LENTILHA)	PIZZINHA POTUGUESINHA (OVO, QUEIJO E CEBOLA) E FRUTA DA ESTAÇÃO
SEXTA-FEIRA	BISCOITINHOS DE LIMÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHO DE PEIXE, PURÊ DE ABÓBORA E SALADINHA DE ALFACE (VEGETARIANO: OVOS COZIDOS)	SANDUICHINHO CARNE LOUCA E FRUTA DA ESTAÇÃO