



B1 E MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



03/07 A 07/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	OVINHOS DE CODORNA CORTADOS NA VERTICAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE FRANGO COM MILHO, BETERRABA REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: PANQUECA DE ESPINAFRE COM TOMATE)	BOLO DE ABOBRINHA ADOÇADO COM UVA PASSA BRANCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	PALITINHOS DE PEPINO	X	BOLO DE ABOBRINHA ADOÇADO COM UVA PASSA BRANCA
TERÇA-FEIRA	CREPIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PICADINHO DE CARNE COM BATATA E CENOURA E SALADINHA DE ESCAROLA (VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	MUFFIN DE QUEIJO COM BROCOLIS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	TAPIOCA	X	MUFFIN DE BROCOLIS
QUARTA-FEIRA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, FIGADO ACEBOLADO, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO COM REPOLHO (VEGETARIANO: OVO ESTALADO)	SCONE DE UVA PASSA ROXA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	PÃO DE BEIJO	X	SCONE DE UVA PASSA ROXA
QUINTA-FEIRA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE TOMATE NATURAL COM FRANGO DESFIADO, VAGEM REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE DE SOJA)	PIZZINHA MARGUERITA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	MILHO COZIDO	X	PIZZINHA DE ABOBRINHA RALADA
SEXTA-FEIRA	CENOURA BABY E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE ASSADO NO FORNO COM LEGUMES E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: BOLINHO DE LENTILHA)	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	CENOURA BABY	X	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR

OBSERVAÇÕES: TODAS AS REFEIÇÕES PARA AS TURMAS DO B1 E MINI MATERNAL DEVEM SER ISENTAS DE QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR. AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER SÃO ADOÇADAS COM FRUTAS, UVAS PASSAS E TAMARAS.



B1 E MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



10/07 A 14/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	CUBINHOS DE INHAME ASSADO TEMPERADO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, SUFLÊ DE CHUCHU, CENOURA REFOGADA E SALADINHA COLORIDA	PÃO CASEIRO COM GELEIA SEM AÇUCAR DE MORANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CUBINHOS DE INHAME ASSADO TEMPERADO	X	PÃO CASEIRO COM GELEIA SEM AÇUCAR DE MORANGO
TERÇA-FEIRA	TAPIOCA COM HOMUS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ROCAMBOLE DE CARNE MOIDA RECHEADO COM QUEIJO, ABOBRINHA REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: FRICASSÊ DE LEGUMES) SOBREMESA: GELATINA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM HOMUS	X	MILHO COZIDO
QUARTA-FEIRA	BRUSQUETA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, FILÉ DE FRANGO GRELHADO, CREME DE ESPINAFRE E SALADINHA DE TOMATE (VEGETARIANO: BOLINHO DE LENTILHA)	BOLO DE CENOURA ADOÇADO COM TAMARAS COM CALDINHA DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUERA DE TOMATE E MANJERICÃO	X	BOLO DE CENOURA ADOÇADO COM TAMARAS COM CALDINHA DE CACAU
QUINTA-FEIRA	PIPOCA DE SAGU E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO, ALMONDEGAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, CENOURA REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: ALMONDEGAS DE CARNE DE SOJA)	SANDUICHINHO DE CARNE LOUCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PIPOCA DE SAGU	X	SANDUICHINHO COM CARNE DE SOJA
SEXTA-FEIRA	MINI PÃOZINHO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PARMEGIANA DE PEIXE, COUVE FLOR REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: ABOBRINHA A PARMEGIANA)	FOCACCIA DE TOMATE COM ALECRIM E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MINI PÃOZINHO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE	X	FOCACCIA DE TOMATE COM ALECRIM

OBSERVAÇÕES: TODAS AS REFEIÇÕES PARA AS TURMAS DO B1 E MINI MATERNAL DEVEM SER ISENTAS DE QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR. AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER SÃO ADOÇADAS COM FRUTAS, UVAS PASSAS E TAMARAS.



B1 E MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



17/07 A 21/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	BISCOITO DE ARROZ COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, STROGONOFF DE FRANGO, CHIPS DE BATATA E SALADINHA DE ALFACE CRESPA (VEGETARIANO: STROGONOFF DE LEGUMES)	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA ADOÇADO COM BANANA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	X	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA ADOÇADO COM BANANA
TERÇA-FEIRA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOIDA, POLENTINHA CREMOSA E SALADINHA COLORIDA (VEGETARIANO: SOJA MOIDA)	TORTINHA DE FRANGO COM ERVILHA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	PÃO DE BEIJO COM CHIA	X	TORTINHA DE LEGUMES COM ERVILHA
QUARTA-FEIRA	BOLO DE LARANJA ADOÇADO COM UVA PASSAS BRANCAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	"FEIJOADINHA" COM CARNE DESFIADA, ARROZ BRANCO, FAROFINHA DE BANANA DA TERRA, COUVE MANTEIGA REFOGADO E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: FEIJOADINHA DE LEGUMES)	CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	BOLO DE LARANJA ADOÇADO COM UVA PASSAS BRANCAS	X	CUSCUZ
QUINTA-FEIRA	PALITINHOS DE GRÃO DE BICO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO Á PRIMAVERA, FRANGO ASSADO, VAGEM REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO:FALAFEL)	PÃOZINHO CASEIRO RECHEADO COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	PALITINHOS DE GRÃO DE BICO	X	PÃOZINHO CASEIRO
SEXTA-FEIRA	COOKIE DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE PEIXE E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES COM QUEIJO)	BAGEL COM GELEIA DE MANGA SEM AÇUCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	COOKIE DE BANANA E AVEIA	X	BAGEL COM GELEIA DE MANGA SEM AÇUCAR

OBSERVAÇÕES: TODAS AS REFEIÇÕES PARA AS TURMAS DO B1 E MINI MATERNAL DEVEM SER ISENTAS DE QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR. AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER SÃO ADOÇADAS COM FRUTAS, UVAS PASSAS E TAMARAS.



B1 E MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



24/07 A 28/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	TORRADINHA DE PÃO COM ORÉGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, BRÓCOLIS REFOGADO E SALADINHA COLORIDA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TORRADINHA DE PÃO COM ORÉGANO	X	MILHO COZIDO
TERÇA-FEIRA	PANQUEQUINHA DE BANANA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA, CHUCHU NO AZEITE E SALADINHA DE ALFACE ROXA E ESCAROLA (VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES)	SANDUICHINHO NATURAL E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUEQUINHA DE BANANA	X	SANDUICHINHO NATURAL COM PASTINHA DE PEPINO
QUARTA-FEIRA	BOLO DE MANDIOCA COM COCO ADOÇADO COM UVA PASSA BRANCA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, NUGGETS CASEIRO ASSADO, PURE DE ABÓBORA E SALADINHA COLORIDA (VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES COM QUINOA)	BOLINHO DE ARROZ ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO DE MANDIOCA COM COCO ADOÇADO COM UVA PASSA BRANCA	X	BOLINHO DE ARROZ ASSADO
QUINTA-FEIRA	OVO MEXIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, CARNE DESFIADA, MIX DE LEGUMES E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO)	PIZZINHA DE POTUGUESINHA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CHIPS DE LEGUMES	X	PIZZINHA DE CENOURA RALADA
SEXTA-FEIRA	BISCOITINHOS DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE PEIXE GRELHADINHAS, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE BRÓCOLIS) SOBREMESA: GELATINA	ESFIHA CASEIRA DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITINHOS DE POLVILHO	X	ESFIHA CASEIRA DE ESPINAFRE COM TOMATE

OBSERVAÇÕES: TODAS AS REFEIÇÕES PARA AS TURMAS DO B1 E MINI MATERNAL DEVEM SER ISENTAS DE QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR. AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER SÃO ADOÇADAS COM FRUTAS, UVAS PASSAS E TAMARAS.



B1 E MINI MATERNAL

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



31/07/2023	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	BOLO MESCLADO ADOÇADO COM TAMARAS E UVA PASSAS BRANCAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, LENTILHA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA, REPOLHO ROXO REFOGADO (VEGETARIANO: BOLINHO DE BATATA COM ERVILHA)	BISCOITINHOS CASEIROS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO MESCLADO ADOÇADO COM TAMARAS E UVA PASSAS BRANCAS	X	BISCOITINHOS CASEIROS
TERÇA-FEIRA			
QUARTA-FEIRA			
QUINTA-FEIRA		AGOSTO	
SEXTA-FEIRA			

OBSERVAÇÕES: TODAS AS REFEIÇÕES PARA AS TURMAS DO B1 E MINI MATERNAL DEVEM SER ISENTAS DE QUALQUER TIPO DE AÇÚCAR. AS PREPARAÇÕES DEVERÃO SER SÃO ADOÇADAS COM FRUTAS, UVAS PASSAS E TAMARAS.