



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



03/07 A 07/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	MAGIC TOAST COM REQUEIJÃO 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 E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇUCAR	X	BOLO DE ABOBRINHA FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA
TERÇA-FEIRA	COOKIE DE CACAU 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
RESTRIÇÕES	COOKIE DE CACAU	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
RESTRIÇÕES	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
RESTRIÇÕES	MILHO COZIDO	X	PIZZINHA DE ABOBRINHA RALADA
SEXTA-FEIRA	PÃO DE FORMA FERMENTAÇÃO NATURAL COM REQUEIJÃO 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
RESTRIÇÕES	PÃO DE FORMA FERMENTAÇÃO NATURAL COM PASTINHA DE PEPINO	X	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



10/07 A 14/07	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, SUFLÊ DE CHUCHU, CENOURA REFOGADA E SALADINHA COLORIDA	PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE TOMATE	X	PÃO CASEIRO COM GELEIA SEM AÇUCAR DE MORANGO
TERÇA-FEIRA	TAPIOCA COM CREME DE MINAS 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
RESTRICÇÕES	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 COM CALDINHA DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRICÇÕES	BRUSQUERA DE TOMATE E MANJERICÃO	X	BOLO DE CENOURA FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA COM CALDINHA DE CACAU
QUINTA-FEIRA	PIPOCA 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
RESTRICÇÕES	PIPOCA	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
RESTRICÇÕES	MINI PÃOZINHO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE	X	FOCACCIA DE TOMATE COM ALECRIM



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



17/07 A 21/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	OVOS MEXIDOS 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 E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	X	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA
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
RESTRIÇÕES	PÃO DE BEIJO COM CHIA	X	TORTINHA DE LEGUMES COM ERVILHA
QUARTA-FEIRA	BOLO DE LARANJA COM ERVA DOCE 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
RESTRIÇÕES	BOLO DE LARANJA FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA	X	CUSCUZ
QUINTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO Á PRIMAVERA, FRANGO ASSADO, VAGEM REFOGADA E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO:FALAFEL)	PÃOZINHO RECHEADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PALITINHOS DE GRÃO DE BICO	X	PÃOZINHO CASEIRO
SEXTA-FEIRA	BISCOITOS INTEGRAIS DE 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 E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	COOKIE DE BANANA E AVEIA	X	BAGEL COM GELEIA DE MANGA SEM AÇUCAR



# MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



24/07 A 28/07	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA-FEIRA	BISNAGUINHA DE MANDIOQUINHA COM CREME DE RICOTA TEMPERADO 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	BISNAGUINHA DE MANDIOQUINHA COM ORÉGANO TOSTADINHA	X	MILHO COZIDO
TERÇA-FEIRA	PANQUEQUINHA AMERICANA 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 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 FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA	X	BOLINHO DE ARROZ ASSADO
QUINTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, CARNE DESFIADA, MIX DE LEGUMES E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: BOLINHO DE FEIJÃO)	PIZZINHA 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 ABÓBORA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE BRÓCOLIS) SOBREMESA: GELATINA	ESFIHA DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITINHOS DE POLVILHO	X	ESFIHA CASEIRA DE ESPINAFRE COM TOMATE



# MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



31/07/2023	SNACK MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BOLO MESCLADO 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 FEITO COM LEITE VEGETAL/ÁGUA	X	BISCOITINHOS CASEIROS
TERÇA-FEIRA			
QUARTA-FEIRA			
QUINTA-FEIRA		AGOSTO	
SEXTA-FEIRA			