



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



01/08 A 04/08	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA		JULHO	
TERÇA-FEIRA	CUSCUZ COM QUINOA, OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE FRANGO GRELHADO, CREME DE ESPINAFRE E SALADINHA DE RÚCULA COM ACELGA (VEGETARIANO: FALAFEL)	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CUSCUZ	X	MILHO COZIDO
QUARTA-FEIRA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	BAIÃOZINHO DE DOIS COM CARNE DESFIADA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E SALADINHA DE TOMATE COM PEPINO (VEGETARIANO: BAIÃOZINHO DE DOIS COM OVO COZIDO)	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO DE BEIJO	X	BOLO FORMIGUEIRO COM CHIA
QUINTA-FEIRA	MAGIC TOAST COM GELEIA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE, FRANGO ASSADO, VAGEM REFOGADA, CENOURA COZIDA E SALADINHA DE ESCAROLA (VEGETARIANO: ERVILHAS) SOBREMESA: GELATINA	PÃOZINHO DE ABÓBORA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	X	PÃOZINHO DE ABÓBORA COM GELEIA SEM AÇÚCAR
SEXTA-FEIRA	BROINHA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, HAMBURGUINHO DE PEIXE, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE REPOLHO COLORIDO (VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE LENTILHA COM CENOURA)	SCONE COM UVA PASSA ROXA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BROINHA DE MILHO	X	SCONE COM UVA PASSA ROXA



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



07/08 A 11/08	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	BISNAGUINHA INTEGRAL COM CREME DE RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PANQUECA DE QUEIJO AO MOLHO DE TOMATE, ESPINAFRE REFOGADO E SALADINHA DE PEPINO <b>SOBREMESA: GELATINA</b>	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISNAGUINHA INTEGRAL COM AZEITE DE OLIVA E ORÉGANO	X	OVOS MEXIDOS / MAGIC TOAST COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR
TERÇA-FEIRA	COOKIE DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PICADINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA E SALADINHA DE ALFACE ROXA <b>(VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)</b>	PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL COM PASTINHA DE FRANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	COOKIE DE CACAU	X	PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL COM PASTINHA DE BERINJELA
QUARTA-FEIRA	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, BIFINHOS GRELHADOS ACEBOLADOS, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO <b>(VEGETARIANO: OVO ESTALADO)</b>	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA	X	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA
QUINTA-FEIRA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ALMOÇO: MACARRÃO À BOLONHESA, SALADINHA DE LENTILHA TEMPERADA E ALFACE AMERICANA/ JANTAR: SOPINHA DE MACARRÃO DE LETRINHAS COM FEIJÃO, FRANGO EM PEDACINHOS, BRÓCOLIS, CHUCHU E ABOBRINHA <b>(VEGETARIANO: LENTILHA TEMPERADA/ SOPINHA DE MACARRÃO DE LETRINHAS COM FEIJÃO, BRÓCOLIS, CHUCHU E ABOBRINHA)</b>	PIZZINHA DE QUEIJO COM MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MILHO COZIDO	X	PIZZINHA DE LEGUMES
SEXTA-FEIRA	BISCOITINHOS DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE PEIXE EMPANADO NO FORNO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA VARIADA <b>(VEGETARIANO: HAMBURGUINHO DE LEGUMES)</b>	COXINHA ASSADA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITINHOS DE POLVILHO	X	COXINHA ASSADA



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



14/08 A 18/08	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE PEPINO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE FORNO, REPOLHO ROXO REFOGADO E TABULE COM QUINOA (VEGETARIANO: QUIBE DE ABÓBORA)	PÃO CASEIRO DE AVEIA COM CREME DE MINAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CREAM CRACKER COM PASTINHA DE PEPINO	X	PÃO CASEIRO DE AVEIA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇUCAR
TERÇA-FEIRA	MINI PÃO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COZIDO, CREME DE MILHO E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA COM BETERRABA RALADA (VEGETARIANO: BERINJELA EMPANADA NO FORNO)	PIPOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MINI PÃO FRANCÊS TOSTADINHO COM AZEITE DE OLIVA	X	PIPOCA
QUARTA-FEIRA	TAPIOCA COM QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA E SALADINHA DE ACELGA (VEGETARIANO: SOJA MOÍDA COM LEGUMES)	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, CARNE GRELHADA EM CUBINHOS E VAGEM REFOGADA COM CENOURA (VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LENTILHA)	CHEESEBURGUINHO COM PÃOZINHO DE MANDIOCA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	RABANADA COM LEITE VEGETAL	X	CHEESEBURGUINHO COM HAMBURGUINHO DE SOJA
SEXTA-FEIRA	BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOQUEQUINHA DE PEIXE, FAROFINHA DE TALOS E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHAS)	BRUSQUETA COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO DE FUBÁ COM ERVA DOCE	X	BRUSQUETA COM AZEITE DE OLIVA, TOMATE E OREGANO



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



21/08 A 25/08	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 COM ALECRIM ASSADA E SALADINHA DE ALFACE MIMOSA (VEGETARIANO: STROGONOFF DE LEGUMES)	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO DE FORMA FERMENTAÇÃO NATURAL COM PASTINHA DE TOMATE	X	MILHO COZIDO
TERÇA-FEIRA	OVINHOS DE CODORNA COM TOMATE CEREJA CORTADO NA VERTICAL E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRICASSÊ DE FRANGO, CHUCHU NO AZEITE E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: FRICASSÊ DE LEGUMES)	TAPIOCA COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	OVINHO DE CODORNA COM TOMATE CEREJA/ PALITINHOS DE CENOURA COM TOMATE CEREJA	X	TAPIOCA COM PESTO
QUARTA-FEIRA	CUPCAKE DE BETERRABA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJOADINHA COM CARNE DESFIADA, FAROFINHA DE CENOURA, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO (VEGETARIANO: FEIJOADINHA COM CARNE DE JACA)	BISCOITINHOS CASEIROS DE COCO E SALADA DE FRUTAS
RESTRIÇÕES	CUPCAKE DE BETERRABA	X	BISCOITINHOS CASEIROS DE COCO
QUINTA-FEIRA	BAGEL COM GELEIA CASEIRA DE MORANGO SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE, ALMÔNDEGAS DE CARNE, GRÃO DE BICO TEMPERADO E SALADINHA VARIADA (VEGETARIANO: ALMÔNDEGAS DE SOJA)	BOLINHO DE ARROZ ASSADO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BAGEL COM GELEIA CASEIRA DE MORANGO	X	BOLINHO DE ARROZ ASSADO
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
RESTRIÇÕES	CUSCUZ	X	BOLO DE CACAU



## MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN 34407



28/08 A 31/08	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, BETERRABA REFOGADA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	BOLO MESCLADO COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL COM PASTINHA DE CENOURA	X	BOLO MESCLADO
TERÇA-FEIRA	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	BAIÃOZINHO DE DOIS, CARNE ASSADA E SALADINHA DE BATATA COM FOLHAS VARIADAS (VEGETARIANO: CARNE DE SOJA)	MUFFIN DE QUEIJO COM BRÓCOLIS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TORRADA INTEGRAL COM GELEIA SEM AÇÚCAR	X	MUFFIN DE BRÓCOLIS COM TOMATE
QUARTA-FEIRA	BOLO DE LARANJA COM CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO COZIDA COM BATATA DOCE E CENOURA E SALADINHA DE ALFACE E TOMATE (VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	COOKIE DE BANANA COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BOLO DE LARANJA COM CENOURA	X	COOKIE DE BANANA COM AVEIA
QUINTA-FEIRA	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO NA MANTEIGA, CARNE MOIDA, ERVILHAS E BRÓCOLIS (VEGETARIANO: SOJA MOÍDA)	PIZZINHA PORTUGUESINHA (SEM PRESUNTO) E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO DE BEIJO	X	PIZZINHA DE LEGUMES COM TOMATE E MANJERICÃO
SEXTA-FEIRA		SETEMBRO	
RESTRIÇÕES			