



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



01/10 A 04/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	SETEMBRO		
RESTRIÇÕES			
TERÇA-FEIRA	TAPIOCA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEITO DE FRANGO EM CUBOS, LEGUMES COZIDOS (ABÓBRINHA COM CENOURA PICADINHA) E SALADINHA DE ALFACE E TOMATE	BANANA BREAD
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: BOLINHOS DE GRÃO DE BICO)	BANANA BREAD VEGANO
QUARTA-FEIRA	TORRADA INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE DESFIADINHA, PURÊ DE ABÓBORA E SALADINHA DE BRÓCOLIS	PÃOZINHO DE CENOURA COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL COM PASTINHA DE ERVAS	(VEGETARIANO: OVOS ESTALADOS)	PÃOZINHO VEGANO DE CENOURA COM AZEITE E ORÉGANO
QUINTA-FEIRA	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO PARAFUSO Á BOLONHESA, ERVILHAS TEMPERADINHAS E SALADINHA DE BRÓCOLIS	BOLO "FORMIGUEIRO" (COM CHIA) E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA	(VEGETARIANO: SOJA MOÍDA)	BOLO VEGANO "FORMIGUEIRO" (COM CHIA)
SEXTA-FEIRA	CUSCUZ COM QUEIJO MUSSARELA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE COZIDO, PURÊ DE BATATA E SALADINHA VARIADA	BOLO DE ABOBRINHA COM GOTAS DE CHOCOLATE 70% E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	CUSCUZ	(VEGETARIANO: BOLINHO DE SOJA)	BOLO VEGANO DE ABOBRINHA COM NIBS DE CACAU



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



07/10 A 11/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM PASTINHA DE CENOURA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, QUIBE DE CARNE COM TRIGO E QUINOA, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA DE PEPINO RALADINHA	BOLO DE FUBÁ E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN COM PATÊ DE TOMATE	(VEGETARIANO: KIBE DE SOJA / SEM GLÚTEN : KIBE DE QUINOA)	BOLO DE FUBÁ VEGANO
TERÇA-FEIRA	CREPIOCA COM QUEIJO, TOMATE E MANJERICÃO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COZIDO DESFIADO, CHUCHU NO AZEITE DE OLIVA E SALADINHA DE ALFACE ROXA COM BETERRABA COZIDA PICADINHA	COOKIE DE CACAU COM BANANA E AVEIA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM TOMATE E MANJERICÃO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE LEGUMES)	COOKIE VEGANO DE CACAU COM BANANA E AVEIA
QUARTA-FEIRA	NEFIT E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO, OMELETE DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO JANTAR: COUVE FLOR COM QUEIJO	TORTA DE CARNE COM ERVILHAS E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	MAGIC TOAST E FRUTA DA ESTAÇÃO	RESTRITOS OVO: COUVE FLOR REFOGADO NO AZEITE	TORTA VEGANA DE SOJA ESCURA
QUINTA-FEIRA	PANQUECA DE CACAU FRUTA DA ESTAÇÃO	PENNE AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, ALMÔNDEGAS DE CARNE, VAGEM REFOGADA E SALADINHA DE CENOURATEMPERADINHA	BOLO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM CACAU SEM OVO FRUTA DA ESTAÇÃO	(VEGETARIANO: ALMÔNDEGAS DE SOJA CLARA)	BOLO VEGANO DE MAÇÃ COM UM TOQUE DE CANELA
SEXTA-FEIRA	OVOS MEXIDOS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE NO FORNO, ESPINAFRE REFOGADO E SALADINHA DE TOMATE	EMPANADA DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO E FRUTA DA ESTAÇÃO	(VEGETARIANO: ESCONDIDINHO DE LEGUMES)	EMPANADA VEGANA DE BRÓCOLIS



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



14/10 A 18/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	TAPIOCA COM QUEIJO BRANCO TOMATE E ORÉGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS COZIDO E SALADINHA DE BETERRABA RALADA	BOLO DE IOGURTE COM MORANGO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM PASTINHA GRÃO DE BICO E TOMATE	SOJA ESCURA MOÍDA	BOLO VEGANO DE MORANGO
TERÇA-FEIRA	SANDUICHINHO NATURAL COM PATÊ DE ERVAS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATA DOCE E SALADINHA DE REPOLHO COM CENOURA	FOCACCIA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	SANDUICHINHO NATURAL NO PÃO SEM GLÚTEN COM CENOURA RALADINHA	(VEGETARIANO: FALAFEL)	FOCACCIA VEGANA DE ALECRIM COM TOMATE CEREJA
QUARTA-FEIRA	TORRADINHAS INTEGRAIS COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, "FEIJOADINHA" COM CARNE EM CUBOS, FAROFINHA DE LEGUMES, COUVE MANTEIGA REFOGADA E VINAGRETINHO	PÃO DE QUEIJO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL COM GELEIA CASEIRA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: "FEIJOADINHA" DE SOJA)	PÃO DE BEIJO
QUINTA-FEIRA	OMELETE E SALADA DE FRUTAS	MACARRÃO GRAVATINHA AO MOLHO ROSÉ, SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA, COUVE FLOR REFOGADA E SALADINHA DE LENTILHA TEMPERADA	MILHO COZIDO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA , AVEIA E CANELA SEM OVO	(VEGETARIANO: NUGGETS DE LEGUMES) / RESTRITOS LEITE: MOLHO DE TOMATE	X
SEXTA-FEIRA	TOSTADA DE CUSCUZ COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PEIXE DESFIADINHO, CREME DE MILHO E SALADINHA VARIADA	BOLO DE CACAU E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TOSTADA DE CUSCUZ	(VEGETARIANO: CROQUETE DE BATATA COM QUINOA)	BOLO VEGANO DE CACAU



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



21/10 A 25/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA- FEIRA	CREPIOCA COM CHIA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO , FEIJÃO CARIOCA, CARNE DESFIADINHA, ESCAROLA REFOGADA E SALADINHA DE CENOURA TEMPERADA	MINI PIZZINHA COM PÃO DE FORMA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COLORIDA COM GELEIA	(VEGETARIANO: ALMÔDEGAS DE SOJA)	MINI PIZZINHA VEGANA SEM GLÚTEN E FRUTA DA ESTAÇÃO
TERÇA-FEIRA	CREAM CRACKER INTEGRAL COM PASTINHA DE TOMATE E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, COXINHA DE FRANGO NO FORNO, PURÊ DE MANDIOQUINHA E SALADINHA DE ALFACE AMERICANA	BOLO DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE TOMATE	(VEGETARIANO: BERINJELA EMPANADA NO FORNO)	BOLO VEGANO DE MILHO
QUARTA-FEIRA	BRUSQUETA COM QUEIJO, TOMATE E OREGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADINHA DE AGRÃO PICADINHA	PÃOZINHO DE ABÓBORA COM MANTEIGA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA PÃO SEM GLÚTEN COM TOMATE E OREGANO	(VEGETARIANO: SOJA MOÍDA)	PÃOZINHO VEGANO DE ABÓBORA
QUINTA-FEIRA	PANQUECA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL, CUBINHOS DE FRANGO GRELHADO E VAGEM REFOGADA	OVO MEXIDO COM TOMATE CEREJA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA VEGANA DE MAÇÃ E AVEIA COM UM TOQUE DE CANELA SEM AÇÚCAR	(VEGETARIANO: HAMBURGUINHOS DE LENTILHA)	BISCOITO DE ARROZ COM PASTINHA DE GRÃO DE BICO
SEXTA-FEIRA	PÃOZINHO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA E SALADA DE FRUTAS	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOQUEQUINHA DE PEIXE, FAROFINHA DE BANANA DA TERRA E SALADINHA VARIADA	TORTA DE FRANGO COM MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PÃOZINHO CASEIRO SEM GLÚTEN COM GELÉIA CASEIRA	(VEGETARIANO: MOQUEQUINHA DE LEGUMES COM ERVILHA)	TORTA VEGANA DE LEGUMES COM MILHO



MATERNAL 1 E 2, JARDIM 1 E 2

Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407



28/10 A 31/10	SNACK MANHÃ	ALMOÇO/ JANTAR (SOBREMESA: FRUTA DA ESTAÇÃO)	SNACK TARDE
SEGUNDA - FEIRA	PÃO SÍRIO COM HOMUS E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOÇA, FRICASSÊ DE FRANGO, REPOLHO VERDE REFOGADO E SALADINHA TOMATE COM PEPINO EM RODELAS	BAGEL E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	TAPIOCA COM HOMUS	(VEGETARIANO: FRICASSÊ DE LEGUMES)	BAGEL VEGANO
TERÇA-FEIRA	BRUSQUETA DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO BRANCO, CARNE MOÍDA, CHCHU REFOGADO E SALADINHA DE ACELGA	ESFIHA DE CARNE E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	BRUSQUETA NO PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO	(VEGETARIANO: BOLINHO DE SOJA)	ESFIHA VEGANA DE ESCAROLA E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUARTA-FEIRA	CREPIOCA COM CREME DE RICOTA E FRUTA DA ESTAÇÃO	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE DESFIADINHA COM MANDIOQUINHA, E SALADINHA DE BETERRABA COM CENOURA	BOLO DE CENOURA E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	PANQUECA DE BANANA COM AVEIA SEM OVOS	(VEGETARIANO: BOLINHO DE ESPINAFRE)	BOLO DE CENOURA VEGANO E FRUTA DA ESTAÇÃO
QUINTA-FEIRA	BISCOITO DE POLVILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO	MACARRÃO AO MOLHO NATURAL DE TOMATE COM FRANGO DESFIADINHO, ABOBRINHA REFOGADA E SALADINHA DE GRÃO DE BICO SOBREMESA: GELATINA	BROA DE MILHO E FRUTA DA ESTAÇÃO
RESTRIÇÕES	X	(VEGETARIANO: MOLHO DE SOJA CLARA MOIDA)	BROA DE MILHO VEGANA
SEXTA-FEIRA		NOVEMBRO	
RESTRIÇÕES			