

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
22	Suco de laranja Frutas: Banana e Melão		Arroz Lentilha Omelete do Hulk Tomate picadinho sem casca	Leite Suco de laranja com melão Frutas: Banana e maçã	Arroz Lentilha Frango Desfiadinho Salada de Beterraba Cozida
23	Suco de laranja Frutas: Banana e Pêra		Arroz Feijão Preto Carne Picadinha com Cenoura Salada de Brócolis	Leite Suco de Maçã Frutas: Banana e manga	Macarrão Feijão Preto Molho a bolonhesa Salada de Chuchu
24	Suco de laranja Frutas: Banana e Maçã		Arroz Feijão Carioca Picadinho com Molho Polenta Mole Salada de Beterraba Cozida	Leite Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão	Arroz Feijão carioca Carne Moída Refogada Tomate picadinho sem casca
25	Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão		Carreteiro Tropeiro (Arroz Branco) Feijão Popeye Salada de Couve-flor	Leite Suco de Laranja com Mamão Frutas: Banana e Melão	Arroz Feijão Popeye Omelete de Legumes Salada de Cenoura Cozida
26	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga		Arroz Feijão Popeye Isclas de Frango Assada Salada de Beterraba	Leite Suco de laranja Frutas: Banana e Bergamota	Arroz Feijão Popeye Isclas com Molho Aipim Cozido Tomate picadinho sem casca

OBSERVAÇÃO:

- **Ovo** é ofertado 2x na semana, após inserido na introdução alimentar primeiro em casa e com liberação do pediatra.
- Diariamente temos arroz e feijão na escola.
- O suco ofertado na escola é natural, feito na hora, sem açúcar, utilizamos frutas da estação que são mais saborosas e nutritivas.
- A água é ofertada em livre demanda e sempre trocada no decorrer do dia.
- Na saída, as crianças saem com as garrafinhas cheias, a pedido de alguns pais que, por muitas vezes, não vão direto para as suas residências.

Leticia Hauschild – CRN2 – 17182D
Nutricionista