

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
22	Suco de laranja Frutas: Banana e melão	Arroz Lentilha Omelete do Hulk Alface + Tomate	Batida de Banana Fruta: Maçã Bolacha integral	Arroz Lentilha Isclas de Fígado Assado Salada de Beterraba
23	Suco de laranja Frutas: Banana e abacaxi	Arroz Feijão Preto Strogonoff de Carne Salada de Brócolis	Suco de abacaxi Fruta: Manga Bolo de Laranja	Macarrão Feijão Preto Molho a bolonhesa Salada de Pepino
24	Suco de laranja Frutas: Banana e maçã	Arroz Feijão Carioca Picado com Molho Polenta Mole Mix de Repolho	Suco de laranja Frutas: Mamão Mingau de Aveia c/ Banana e Cacau	Arroz Feijão carioca Kibe de Forno Alface + Tomate
25	Suco de laranja Frutas: Banana e Mamão	Carreteiro Tropeiro Feijão Popeye Farofa de Cenoura Salada de Couve-flor	Suco Limonada Suíça Fruta: Melão Pizza de Frango	Arroz Feijão Popeye Omelete de Legumes Salada de Cenoura
26	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga	Arroz Feijão Popeye Isclas de Frango Assada Salada de Beterraba	Suco de laranja c/ manga Fruta: Bergamota Pão francês integral com Requeijão Caseiro	Arroz Feijão Popeye Isclas com Molho Aipim Cozido Alface + Tomate

OBSERVAÇÃO:

- 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