

DIA/ REFEIÇÃO	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
09	Suco de laranja Frutas: Banana e Abacaxi	Arroz Lentilha Omelete do Hulk Salada de Tomate	Batida de Banana Fruta: Maçã Bolacha integral	Arroz Lentilha Isclas Bovina com Molho Salada de Beterraba
10	Suco de laranja Frutas: Banana e manga	Arroz Feijão Nutritivo Isclas de Fígado Assada Salada de Cenoura	Suco de laranja Frutas: Mamão Bolo de Milho	Arroz Feijão Nutritivo Fricassé de Frango Mix de Repolho
11	Suco de laranja Frutas: Banana e maçã	Arroz Feijão Carioca Carne de Panela Polenta Mole Salada Russa	Suco Abacaxi Frutas: Manga Mix de Frutas com Aveia	Arroz Feijão carioca Picado Bovino com Moranga Salada Brócolis
12	Suco de laranja Frutas: Banana e mamão	Arroz Feijão Preto Frango Assado com Batatas Salada de Tomate	Suco de Laranja c/ Manga Fruta: Melância Pão de Queijo da Recanto	Arroz Feijão Preto Omelete de Cenoura Salada de Couve-Flor
13	Suco de laranja Frutas: Banana e Manga	Macarrão Feijão Popeye Molho a bolonhesa Salada de Cenoura	Suco Limonada Suíça Fruta: Melão Pão francês integral com Requeijão Caseiro	Arroz Feijão Popeye Isclas de Frango Assada Salada de Brócolis

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

Desde 1995