

Semana 1

	Quarta 01/02	Quinta 02/02	Sexta 03/02
LANCHE DA MANHÃ (Período Integral)	Opção A: Salada de Frutas da época Opção B: Pão Integral com Manteiga Bebida: Iogurte Natural	Opção A: Bisnaguinha Integral com Requeijão Opção B: Biscoito de Maisena Bebida: Leite Integral com Achocolatado	Opção A: Bolo simples Opção B: mini pão de leite com Queijo Branco Bebida: Suco Natural de Fruta

ALMOÇO	Quarta 01/02	Quinta 02/02	Sexta 03/02
Prato Principal	Espetinho de Frango	Carne de panela	Strogonoff de Frango
Guarnição	Purê de Batata	Farofa de cenoura	Batata palha
Opção de Prato	Bife Grelhado	Omelete de Forno	Hambúrguer de carne
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e abobrinha
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*Arroz Branco, Arroz Integral, Feijão e Suco de Fruta serão servidos todos os dias.

Semana 2

	Segunda 06/02	Terça 07/02	Quarta 08/02	Quinta 09/02	Sexta 10/02
LANCHE DA MANHÃ (Período Integral)	Opção A: Biscoito de Polvilho Opção B: Cookies Bebida: Suco Natural de Fruta	Opção A: Vitamina de Frutas Opção B: Leite com cereais	Opção A: Mini Pão de Leite com Manteiga Opção B: Bolacha Água e Sal com Manteiga Bebida: Leite integral com achocolatado	Opção A: Bolo Simples Opção B: Fruta da época Bebida: Bebida Fermentada (Tipo "Yakult")	Opção A: Rap10 Integral com Requeijão Opção B: Biscoito Amanteigado Bebida: Água de Coco

ALMOÇO	Segunda 06/02	Terça 07/02	Quarta 08/02	Quinta 09/02	Sexta 10/02
Prato Principal	Strogonoff de Carne	Frango Grelhado	Peixe ensopado	Espetinho de Frango	Carne de panela
Guarnição	Batata palha	Macarrão ao sugo	Mandioquinha cozida	Mix de Legumes	Farofa de cenoura
Opção de Prato	Frango em cubos	Carne moída com abóbora	Omelete de forno	Bife Grelhado	Tirinhas de Frango
Salada	Alface, tomate e abobrinha	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e brócolis
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

*Arroz Branco, Arroz Integral, Feijão e Suco de Fruta serão servidos todos os dias.

Semana 3

	Segunda 13/02	Terça 14/02	Quarta 15/02	Quinta 16/02	Sexta 17/02
LANCHE DA MANHÃ (Período Integral)	Opção A: Pipoca caseira Opção B: Fruta da Época Bebida: Suco de Fruta Natural	Opção A: Mini Pão de Queijo Opção B: Mini Pão de Cará com Requeijão Bebida: Leite com Achocolatado	Opção A: Bolo Simples Opção B: Cookies Bebida: Suco de Fruta Natural	Opção A: Pão integral com Patê de Atum Opção B: Biscoito de Maisena Bebida: Agua de Coco	Opção A: Torta de Frango Opção B: Bolacha de Água e Sal com Manteiga Bebida: Suco de Fruta Natural

ALMOÇO	Segunda 13/02	Terça 14/02	Quarta 15/02	Quinta 16/02	Sexta 17/02
Prato Principal	Frango assado	Strogonoff de Carne	Frango grelhado	Peixe ensopado	Espetinho de Carne
Guarnição	Farofa de cenoura	Batata palha	Macarrão ao sugo	Purê de mandioquinha	Mix de Legumes
Opção de Prato	Espetinho de Carne	Tirinhas de Frango	Carne moída com abóbora	Omelete de forno	Frango grelhado
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e abobrinha	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Geladinho de Fruta	Geladinho de Fruta	Geladinho de Fruta	Geladinho de Fruta	Geladinho de Fruta

*Arroz Branco, Arroz Integral, Feijão e Suco de Fruta serão servidos todos os dias.

Semana 4

	Segunda 20/02	Terça 21/02	Quarta 22/02	Quinta 23/02	Sexta 24/02
LANCHE DA MANHÃ (Período Integral)	Opção A: Mini Pão Francês com Manteiga Opção B: Biscoito de Maisena Bebida: Leite com Achocolatado	Opção A: Bolo simples Opção B: Biscoito Amanteigado Bebida: Suco de Fruta da Época	Opção A: Vitamina de Fruta Opção B: Leite com Cereais	Opção A: Mini Pão de Queijo Opção B: Sequilhos Bebida: Suco de Fruta da Época	Opção A: Iogurte Natural com Granola Opção B: Fruta da Época

ALMOÇO	Segunda 20/02	Terça 21/02	Quarta 22/02	Quinta 23/02	Sexta 24/02
Prato Principal	Espetinho de Frango	Carne de panela	Strogonoff de Frango	Carne moída com abóbora	Peixe ensopado
Guarnição	Legumes refogados	Farofa de cenoura	Batata palha	Espiga de milho	Purê de mandioquinha
Opção de Prato	Bife Grelhado	Frango em cubos	Hambúrguer de carne	Frango grelhado	Omelete de forno
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e abobrinha	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

*Arroz Branco, Arroz Integral, Feijão e Suco de Fruta serão servidos todos os dias.

Semana 5

	Segunda 27/02	Terça 28/02	Quarta 01/03	Quinta 02/03	Sexta 03/03
LANCHE DA MANHÃ (Período Integral)	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Opção A: Vitamina de Abacate Opção B: Leite com cereais	Opção A: Pão Integral com Queijo Branco Opção B: Biscoito de Polvilho Bebida: Agua de Coco

ALMOÇO	Segunda 27/02	Terça 28/02	Quarta 01/03	Quinta 02/03	Sexta 03/03
Prato Principal	F	F	F	Strogonoff de frango	Carne moída com abóbora
Guarnição	E	E	E	Batata palha	Espiga de milho
Opção de Prato	R	R	R	Hambúrguer de carne	Frango grelhado
Salada	I	I	I	Alface, tomate e abobrinha	Alface, tomate e palmito
Sobremesa	A	A	A	Doce Surpresa	Doce Surpresa
	D	D	D		
	O	O	O		

*Arroz Branco, Arroz Integral, Feijão e Suco de Fruta serão servidos todos os dias.

Thaíssa Martins de Jesus

Nutricionista

CRN 3: 47734/P

E-mail:nutricao_clinicalfm@yahoo.com.br