

# MAIO

| 1° e 3° semana         | 2° FEIRA                                                    | 3° FEIRA                                                      | 4° FEIRA                                                  | 5° FEIRA                                                               | 6° FEIRA                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>   | Biscoito maisena+ Leite com achocolatado                    | cereal com fruta                                              | Pão francês com requeijão + Suco                          | Bolo Leite com achocolatado                                            | Pão de forma com manteiga + Leite com achocolatado   |
| <b>Almoço</b>          | Arroz + Strogonoff de frango<br>Batata palha                | Arroz + Feijão<br>Almôndegas de carne<br>Salada de alface     | Arroz + Feijão + Bife acebolado<br>Salada de tomate       | Arroz + Feijão + Peito de frango com molho<br>Legumes cozidos ao vapor | Arroz + Feijão<br>Carne moída<br>Purê                |
| <b>Lanche da Tarde</b> | Pão de cara com queijo + Suco + maçã                        | Pão de batata com requeijão + Suco + manga                    | Bolo + Suco + melancia                                    | Pão de forma com requeijão + uva + suco                                | Pizza+ Suco                                          |
| <b>Jantar</b>          | Arroz + Feijão + Tirinhas de frango com cenoura             | Arroz + Feijão<br>Omelete com queijo                          | Arroz + Feijão + Tirinhas de carne                        | Arroz + Feijão + Ragu de frango                                        | Macarronada com molho turbinado com carne moída      |
| <b>2° e 4° semana</b>  |                                                             |                                                               |                                                           |                                                                        |                                                      |
| <b>Café da manhã</b>   | Bolacha de leite + Leite com achocolatado                   | Ovos mexidos + torrada + suco                                 | Pão na chapa+ Suco                                        | Bolo + Leite com achocolatado                                          | Torrada com requeijão + Leite com achocolatado       |
| <b>Almoço</b>          | Arroz + Feijão<br>Escondidinho de frango<br>Com batata doce | Arroz + Feijão<br>Frango assado com ervas<br>Salada de alface | Arroz + Feijão<br>Picadinho de carne<br>Farofa de legumes | Arroz + Feijão<br>Peixe ao forno com Salada de cenoura                 | Arroz + Feijão<br>Carne louca<br>Salada de beterraba |
| <b>Lanche da Tarde</b> | Torta salgada+ suco + melão                                 | rosquinha + suco + mamão                                      | Muffin de banana+ Suco                                    | Pão de milho com requeijão +Suco+ maçã                                 | Misto quente + Suco                                  |
| <b>Jantar</b>          | Arroz + Feijão + Tirinhas de carne                          | Arroz + Feijão + Fricassê de frango                           | Arroz + Feijão<br>Ovos mexidos<br>Legumes ralados         | Arroz + Feijão + Isca de frango com milho                              | Macarronada com molho de tomate                      |

|  |  |  |  |  |                                  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------|
|  |  |  |  |  | turbinado com frango<br>em cubos |
|--|--|--|--|--|----------------------------------|

Elaborado por: Dra Nathália Guedes – Nutricionista (CRN3:15193)