

# Berçário

| Refeição           | Desjejum                          | Almoço                                                                | Lanche da Tarde                   | Jantar                                         | Ceia                              |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Quinta-feira 01/10 | Fórmula infantil ou leite materno | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com cenoura e purê de mandioca | Fórmula infantil ou leite materno | Caldo de batata-doce com frango e cheiro verde | Fórmula infantil ou leite materno |
|                    |                                   | Maçã raspadinha                                                       |                                   |                                                |                                   |
| Sexta-feira 02/10  |                                   | Macarrão a bolonhesa (carne moída), brócolis e salada de alface       |                                   | Polenta com carne moída e abobrinha ao molho   |                                   |
|                    |                                   | Papa de melão                                                         |                                   |                                                |                                   |

| Refeição            | Desjejum                          | Almoço                                                                                | Lanche da Tarde                   | Jantar                                                        | Ceia                              |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 05/10 | Fórmula infantil ou leite materno | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com tomate e salada de repolho refogado             | Fórmula infantil ou leite materno | Macarrão com frango desfiado ao molho                         | Fórmula infantil ou leite materno |
|                     |                                   | Banana amassadinha                                                                    |                                   |                                                               |                                   |
| Terça-feira 06/10   |                                   | Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de alface         |                                   | Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado              |                                   |
|                     |                                   | Papa de melancia                                                                      |                                   |                                                               |                                   |
| Quarta-feira 07/10  |                                   | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho            |                                   | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiado |                                   |
|                     |                                   | Papa de laranja                                                                       |                                   |                                                               |                                   |
| Quinta-feira 08/10  |                                   | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba |                                   | Canja (batata, cenoura e frango)                              |                                   |
|                     |                                   | Maçã raspadinha                                                                       |                                   |                                                               |                                   |
| Sexta-feira 09/10   |                                   | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída                                   |                                   | Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída            |                                   |
|                     |                                   | Banana amassadinha                                                                    |                                   |                                                               |                                   |

## Orientações:

Os legumes devem ser bem cozidos.

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações.

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

# Berçário

| Refeição            | Desjejum                          | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                   | Jantar                                      | Ceia                              |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 12/10 | Fórmula infantil ou leite materno | FERIADO                                                                                  | Fórmula infantil ou leite materno |                                             | Fórmula infantil ou leite materno |
| Terça-feira 13/10   |                                   | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              |                                   | Sopa de abóbora com frango desfiado         |                                   |
|                     |                                   | Papa de melão                                                                            |                                   |                                             |                                   |
| Quarta-feira 14/10  |                                   | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate |                                   | Sopa de batata e cenoura com carne desfiada |                                   |
|                     |                                   | Papa de laranja                                                                          |                                   |                                             |                                   |
| Quinta-feira 15/10  |                                   | FERIADO                                                                                  |                                   |                                             |                                   |
|                     |                                   |                                                                                          |                                   |                                             |                                   |
| Sexta-feira 16/10   |                                   | FERIADO                                                                                  |                                   |                                             |                                   |
|                     |                                   |                                                                                          |                                   |                                             |                                   |

| Refeição            | Desjejum                          | Almoço                                                              | Lanche da Tarde                   | Jantar                                                  | Ceia                              |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 19/10 | Fórmula infantil ou leite materno | Arroz, feijão carioca, omelete com abobrinha e salada de acelga     | Fórmula infantil ou leite materno | Macarrão com frango desfiado ao molho                   | Fórmula infantil ou leite materno |
|                     |                                   | Maçã raspadinha                                                     |                                   |                                                         |                                   |
| Terça-feira 20/10   |                                   | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface    |                                   | Fubá com couve e frango desfiado                        |                                   |
|                     |                                   | Banana amassadinha                                                  |                                   |                                                         |                                   |
| Quarta-feira 21/10  |                                   | Arroz, feijão preto, carne em cubos com cenoura e salada de tomate  |                                   | Sopa de feijão com batata e chuchu e carne desfiada     |                                   |
|                     |                                   | Papa de laranja                                                     |                                   |                                                         |                                   |
| Quinta-feira 22/10  |                                   | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca |                                   | Caldo de batata-doce com frango desfiado e cheiro verde |                                   |

|                   |  |                                                                       |  |                                                       |  |
|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
|                   |  | Papa de melão                                                         |  | verde                                                 |  |
| Sexta-feira 23/10 |  | Macarrão com brócolis, feijão carioca, carne moída e salada de alface |  | Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada |  |
|                   |  | Banana amassadinha                                                    |  |                                                       |  |

### Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

# Berçário

| Refeição            | Desjejum                          | Almoço                                                                                          | Lanche da Tarde                   | Jantar                                       | Ceia                              |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 26/10 | Fórmula infantil ou leite materno | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de tomate<br><br>Maçã raspadinha         | Fórmula infantil ou leite materno | Canja (batata, cenoura e frango)             | Fórmula infantil ou leite materno |
| Terça-feira 27/10   |                                   | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de alface<br><br>Papa de melancia          |                                   | Sopa de cenoura e batata com frango desfiado |                                   |
| Quarta-feira 28/10  |                                   | FERIADO                                                                                         |                                   |                                              |                                   |
| Quinta-feira 29/10  |                                   | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com mandioca e salada de acelga<br><br>Papa de melão     |                                   | Caldo de mandioca com frango desfiado        |                                   |
| Sexta-feira 30/10   |                                   | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface<br><br>Banana amassadinha |                                   | Polenta com carne moída ao molho             |                                   |

## Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

# Berçário II e Maternal I e II

| Refeição           | Desjejum                           | Almoço                                                                | Lanche da Tarde                       | Jantar                                         | Ceia                                        |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Quinta-feira 01/10 | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com cenoura e purê de mandioca | Chá e biscoito maisena                | Caldo de batata-doce com frango e cheiro verde | Leite com cacau e pão de banha com manteiga |
|                    |                                    | Maçã                                                                  |                                       |                                                |                                             |
| Sexta-feira 02/10  | Leite e pão de banha com manteiga  | Macarrão a bolonhesa (carne moída), brócolis e salada de alface       | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Polenta com carne moída e abobrinha ao molho   | Chá e biscoito cream cracker integral       |
|                    |                                    | Melão                                                                 |                                       |                                                |                                             |

| Refeição            | Desjejum                           | Almoço                                                                                | Lanche da Tarde                       | Jantar                                                        | Ceia                                  |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Segunda-feira 05/10 | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com tomate e salada de repolho refogado             | Leite e rosquinha de coco             | Macarrão com frango desfiado ao molho                         | Panqueca de banana                    |
|                     |                                    | Banana                                                                                |                                       |                                                               |                                       |
| Terça-feira 06/10   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de alface         | Chá e bolo de laranja                 | Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado              | Chá e pão de banha com manteiga       |
|                     |                                    | Melancia                                                                              |                                       |                                                               |                                       |
| Quarta-feira 07/10  | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho            | Leite e biscoito de polvilho          | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiado | Mamão polvilhado com aveia            |
|                     |                                    | Laranja                                                                               |                                       |                                                               |                                       |
| Quinta-feira 08/10  | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba | Banana polvilhada com aveia           | Canja (batata, cenoura e frango)                              | Leite e pão de banha com manteiga     |
|                     |                                    | Maçã                                                                                  |                                       |                                                               |                                       |
| Sexta-feira 09/10   | Leite e pão de banha com manteiga  | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída                                   | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída            | Chá e biscoito cream cracker integral |
|                     |                                    | Banana                                                                                |                                       |                                                               |                                       |

## Orientações:

Os legumes devem ser bem cozidos.

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações.

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

# Berçário II e Maternal I e II

| Refeição            | Desjejum                           | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde         | Jantar                                      | Ceia                              |
|---------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 12/10 |                                    | FERIADO                                                                                  |                         |                                             |                                   |
| Terça-feira 13/10   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              | Chá e bolo de fubá      | Sopa de abóbora com frango desfiado         | Leite e pão de banha com manteiga |
|                     |                                    | Melão                                                                                    |                         |                                             |                                   |
| Quarta-feira 14/10  | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Chá e biscoito integral | Sopa de batata e cenoura com carne desfiada | Vitamina de abacate com banana    |
|                     |                                    | Laranja                                                                                  |                         |                                             |                                   |
| Quinta-feira 15/10  |                                    | FERIADO                                                                                  |                         |                                             |                                   |
|                     |                                    |                                                                                          |                         |                                             |                                   |
| Sexta-feira 16/10   |                                    | FERIADO                                                                                  |                         |                                             |                                   |
|                     |                                    |                                                                                          |                         |                                             |                                   |

| Refeição            | Desjejum                           | Almoço                                                              | Lanche da Tarde              | Jantar                                                  | Ceia                                |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Segunda-feira 19/10 | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijão carioca, omelete com abobrinha e salada de acelga     | Chá e rosquinha de chocolate | Macarrão com frango desfiado ao molho                   | Panqueca de banana                  |
|                     |                                    | Maçã                                                                |                              |                                                         |                                     |
| Terça-feira 20/10   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface    | Chá e bolo de cenoura        | Fubá com couve e frango desfiado                        | Chá e pão de banha com manteiga     |
|                     |                                    | Banana                                                              |                              |                                                         |                                     |
| Quarta-feira 21/10  | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijão preto, carne em cubos com cenoura e salada de tomate  | Chá e biscoito de polvilho   | Sopa de feijão com batata e chuchu e carne desfiada     | Leite com cacau e biscoito integral |
|                     |                                    | Laranja                                                             |                              |                                                         |                                     |
| Quinta-feira 22/10  | Leite e pão de banha com           | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca | Vitamina de maçã e banana    | Caldo de batata-doce com frango desfiado e cheiro verde | Chá e pão de banha com              |

|                   |                                   |                                                                       |                                       |                                                       |                                         |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                   | requeijão                         | Melão                                                                 | Banana                                | verde                                                 | manteiga                                |
| Sexta-feira 23/10 | Leite e pão de banha com manteiga | Macarrão com brócolis, feijão carioca, carne moída e salada de alface | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada | Leite e biscoito cream cracker integral |
|                   |                                   | Banana                                                                |                                       |                                                       |                                         |

### Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

# Berçário II e Maternal I e II

| Refeição            | Desjejum                           | Almoço                                                                   | Lanche da Tarde                       | Jantar                                       | Ceia                              |
|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Segunda-feira 26/10 | Leite e pão de banha com manteiga  | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de tomate<br>Maçã | Leite com cacau e biscoito integral   | Canja (batata, cenoura e frango)             | Panqueca de banana                |
| Terça-feira 27/10   | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de alface           | Banana polvilhada com aveia           | Sopa de cenoura e batata com frango desfiado | Leite e pão de banha com manteiga |
|                     |                                    | Melancia                                                                 |                                       |                                              |                                   |
| Quarta-feira 28/10  |                                    | FERIADO                                                                  |                                       |                                              |                                   |
|                     |                                    |                                                                          |                                       |                                              |                                   |
| Quinta-feira 29/10  | Leite e pão de banha com requeijão | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com mandioca e salada de acelga   | Chá e bolo de laranja                 | Caldo de mandioca com frango desfiado        | Chá e pão de banha com requeijão  |
|                     |                                    | Melão                                                                    |                                       |                                              |                                   |
| Sexta-feira 30/10   | Leite e pão de banha com manteiga  | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface    | Leite e pão de banha com ovos mexidos | Polenta com carne moída ao molho             | Chá e biscoito cream cracker      |
|                     |                                    | Banana                                                                   |                                       |                                              |                                   |

## Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

## CARDÁPIO INTOLERANTES

| Refeição           | Desjejum                                                                | Almoço                                                                        | Lanche da Tarde                                                               | Jantar                                         | Ceia                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Quinta-feira 01/10 | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com cenoura e purê de mandioca<br>Maçã | Chá e biscoito maisena (sem gluten e sem lactose)                             | Caldo de batata-doce com frango e cheiro verde | Leite 0 lactose ou a base de soja) com cacau e pão de banha com manteiga vegetal |
| Sexta-feira 02/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Macarrão a bolonhesa (carne moída), brócolis e salada de alface<br>Melão      | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Polenta com carne moída e abobrinha ao molho   | Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)                               |

| Refeição            | Desjejum                                                                | Almoço                                                                                        | Lanche da Tarde                                                                             | Jantar                                                        | Ceia                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira 05/10 | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com tomate e salada de repolho refogado<br>Banana           | Leite 0 lactose ou a base de soja e rosquinha de coco (sem gluten e sem lactose)            | Macarrão com frango desfiado ao molho                         | Panqueca de banana                                                            |
| Terça-feira 06/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de alface<br>Melancia     | Chá e bolo de laranja (sem gluten e sem lactose)                                            | Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado              | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                                       |
| Quarta-feira 07/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho<br>Laranja         | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e biscoito de polvilho (sem gluten e sem lactose) | Sopa de feijão com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiado | Mamão polvilhado com aveia                                                    |
| Quinta-feira 08/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba<br>Maçã | Banana polvilhada com aveia                                                                 | Canja (batata, cenoura e frango)                              | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal |
| Sexta-feira 09/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída<br>Banana                                 | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal               | Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída            | Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)                            |

### Orientações:

Os legumes devem ser bem cozidos.

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações.

Ana Beatriz T. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 17935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

## CARDÁPIO INTOLERANTES

| Refeição            | Desjejum                                                                | Almoço                                                                                   | Lanche da Tarde                                    | Jantar                                      | Ceia                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira 12/10 |                                                                         | FERIADO                                                                                  |                                                    |                                             |                                                                       |
|                     |                                                                         |                                                                                          |                                                    |                                             |                                                                       |
| Terça-feira 13/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface                              | Chá e bolo de fubá (sem lactose)                   | Sopa de abóbora com frango desfiado         | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga |
|                     |                                                                         | Melão                                                                                    |                                                    |                                             |                                                                       |
| Quarta-feira 14/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijoadinho (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate | Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose) | Sopa de batata e cenoura com carne desfiada | Vitamina de abacate com banana (leite sem lactose ou a base de soja)  |
|                     |                                                                         | Laranja                                                                                  |                                                    |                                             |                                                                       |
| Quinta-feira 15/10  |                                                                         | FERIADO                                                                                  |                                                    |                                             |                                                                       |
|                     |                                                                         |                                                                                          |                                                    |                                             |                                                                       |
| Sexta-feira 16/10   |                                                                         | FERIADO                                                                                  |                                                    |                                             |                                                                       |
|                     |                                                                         |                                                                                          |                                                    |                                             |                                                                       |

| Refeição            | Desjejum                                                                | Almoço                                                                | Lanche da Tarde                                                | Jantar                                                  | Ceia                                                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira 19/10 | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, omelete com abobrinha e salada de acelga       | Chá e rosquinha de chocolate (sem gluten e sem lactose)        | Macarrão com frango desfiado ao molho                   | Panqueca de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)              |
|                     |                                                                         | Maçã                                                                  |                                                                |                                                         |                                                                     |
| Terça-feira 20/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface      | Chá e bolo de cenoura (Leite 0 lactose ou a base de soja)      | Fubá com couve e frango desfiado                        | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                             |
|                     |                                                                         | Banana                                                                |                                                                |                                                         |                                                                     |
| Quarta-feira 21/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão preto, carne em cubos com cenoura e salada de tomate    | Chá e biscoito de polvilho (Leite 0 lactose ou a base de soja) | Sopa de feijão com batata e chuchu e carne desfiada     | Leite com cacau e biscoito integral (sem lactose ou a base de soja) |
|                     |                                                                         | Laranja                                                               |                                                                |                                                         |                                                                     |
| Quinta-feira 22/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca   | Vitamina de maçã e banana (leite 0 lactose ou a base de soja)  | Caldo de batata-doce com frango desfiado e cheiro verde | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                             |
|                     |                                                                         | Melão                                                                 |                                                                |                                                         |                                                                     |
| Sexta-feira 23/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                        | Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada   | Leite de biscoito integral (Leite 0 lactose ou a base de soja)      |
|                     |                                                                         | Banana                                                                |                                                                |                                                         |                                                                     |

### Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 77935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433

## CARDÁPIO INTOLERANTES

| Refeição            | Desjejum                                                                | Almoço                                                                 | Lanche da Tarde                                                 | Jantar                                       | Ceia                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira 26/10 | Leite 0 lactose ou a base de soja e pão de banha com manteiga vegetal   | Arroz, feijão carioca, ovo mexido com cenoura e salada de tomate       | Leite 0 lactose ou a base de soja com cacau e biscoito integral | Canja (batata, cenoura e frango)             | Panqueca de banana (sem lactose)                                      |
|                     |                                                                         | Maçã                                                                   |                                                                 |                                              |                                                                       |
| Terça-feira 27/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de alface         | Banana polvilhada com aveia                                     | Sopa de cenoura e batata com frango desfiado | Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga |
|                     |                                                                         | Melancia                                                               |                                                                 |                                              |                                                                       |
| Quarta-feira 28/10  |                                                                         | FERIADO                                                                |                                                                 |                                              |                                                                       |
|                     |                                                                         |                                                                        |                                                                 |                                              |                                                                       |
| Quinta-feira 29/10  | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Arroz, feijão carioca, frango desfiado com mandioca e salada de acelga | Chá e bolo de laranja (Leite 0 lactose ou a base de soja)       | Caldo de mandioca com frango desfiado        | Chá e pão de banha com manteiga vegetal                               |
|                     |                                                                         | Melão                                                                  |                                                                 |                                              |                                                                       |
| Sexta-feira 30/10   | (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal | Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface  | Leite e pão de banha com manteiga vegetal                       | Polenta com carne moída ao molho             | Chá e biscoito cream cracker (Leite 0 lactose ou a base de soja)      |
|                     |                                                                         | Banana                                                                 |                                                                 |                                              |                                                                       |

### Orientações

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar nas preparações

Ana Beatriz V. de Oliveira  
Nutricionista  
CRN-3 177935

Valéria Martins Gomes da Silva  
Nutricionista  
CRN-3 54433