

Berçário - 7 a 12 meses

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Terça-feira 01/09	Fórmula infantil ou leite materno	Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface	Fórmula infantil ou leite materno	Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado	Fórmula infantil ou leite materno
		Banana amassadinha			
Quarta-feira 02/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate		Sopa de feijão preto com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 03/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com tomate e purê de mandioca		Canja (batata, cenoura e frango)	
		Maçã raspadinha			
Sexta-feira 04/09		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 07/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	FERIADO	Fórmula infantil ou Leite Materno		Fórmula infantil ou Leite Materno
Terça-feira 08/09		Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface		Sopa de abobora com macarrão e frango desfiado	
		Papa de melancia			
Quarta-feira 09/09		Arroz, feijão preto, carne em cubos com mandioca e salada de tomate		Sopa de batata e cenoura com carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 10/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba		Caldo de batata-doce e tomate com frango	
		Maçã raspadinha			
Sexta-feira 11/09		Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída		Sopa de feijão com batata e carne moída cozida	
		Banana amassadinha			

Orientações:

Não liquidificar ou peneirar as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar em nas frutas

Berçário - 7 a 12 meses

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 14/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Fórmula infantil ou Leite Materno	Polenta com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou Leite Materno
		Papa de melão			
Terça-feira 15/09		Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba		Sopa de abóbora com frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 16/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate		Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 17/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca		Canja (batata e cenoura) com frango desfiado	
		Papa de melancia			
Sexta-feira 18/09		Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface		Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída	
		Banana amassadinha			

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 21/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	Arroz, feijão carioca, ovo mexido com escarola e salada de acelga refogada	Fórmula infantil ou Leite Materno	Macarrão com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou Leite Materno
		Papa de melancia			
Terça-feira 22/09		Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de tomate		Fubá com couve e frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 23/09		Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho		Sopa de feijão com chuchu, cenoura e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 24/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada		Sopa de batata com espinafre e frango desfiado	
		Papa de melão			
Sexta-feira 25/09		Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface		Caldo verde (batata e couve) e carne moída	
		Banana amassadinha			

Orientações:

Não liquidificar ou peneirar as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

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



Berçário - 7 a 12 meses

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 28/09	Fórmula infantil ou leite materno	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Fórmula infantil ou leite materno	Polenta com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou leite materno
		Papa de melão			
Terça-feira 29/09		Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba		Sopa de abóbora com frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 30/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado com tomate		Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	
		Laranja			

Orientações:

Não liquidificar ou peneirar as papinhas, apenas amassar bem.

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 177935

Berçário

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Terça-feira 01/09	Fórmula infantil ou leite materno	Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface	Fórmula infantil ou leite materno	Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado	Fórmula infantil ou leite materno
		Banana amassadinha			
Quarta-feira 02/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate		Sopa de feijão preto com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 03/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com tomate e purê de mandioca		Canja (batata, cenoura e frango)	
		Maçã raspadinha			
Sexta-feira 04/09		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 07/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	FERIADO	Fórmula infantil ou Leite Materno		Fórmula infantil ou Leite Materno
Terça-feira 08/09		Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface		Sopa de abobora com macarrão e frango desfiado	
		Papa de melancia			
Quarta-feira 09/09		Arroz, feijão preto, carne em cubos com mandioca e salada de tomate		Sopa de batata e cenoura com carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 10/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba		Caldo de batata-doce e tomate com frango	
		Maçã raspadinha			
Sexta-feira 11/09		Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída		Sopa de feijão com batata e carne moída cozida	
		Banana amassadinha			

Orientações:

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

As carnes devem ser desfiadas e picadas e não adicionar açúcar em nas frutas

Berçário

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 14/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Fórmula infantil ou Leite Materno	Polenta com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou Leite Materno
		Papa de melão			
Terça-feira 15/09		Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba		Sopa de abóbora com frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 16/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate		Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 17/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca		Canja (batata e cenoura) com frango desfiado	
		Papa de melancia			
Sexta-feira 18/09		Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface		Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída	
		Banana amassadinha			

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 21/09	Fórmula infantil ou Leite Materno	Arroz, feijão carioca, ovo mexido com escarola e salada de acelga refogada	Fórmula infantil ou Leite Materno	Macarrão com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou Leite Materno
		Papa de melancia			
Terça-feira 22/09		Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de tomate		Fubá com couve e frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 23/09		Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho		Sopa de feijão com chuchu, cenoura e carne desfiada	
		Papa de laranja			
Quinta-feira 24/09		Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada		Sopa de batata com espinafre e frango desfiado	
		Papa de melão			
Sexta-feira 25/09		Macarrão, com brócolis feijão carioca, carne moída e salada de alface		Caldo verde (batata e couve) e carne moída	
		Banana amassadinha			

Orientações:

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

Os legumes devem ser bem cozidos

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



Berçário

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 28/09	Fórmula infantil ou leite materno	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Fórmula infantil ou leite materno	Polenta com frango desfiado ao molho	Fórmula infantil ou leite materno
		Papa de melão			
Terça-feira 29/09		Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba		Sopa de abóbora com frango desfiado	
		Maçã raspadinha			
Quarta-feira 30/09		Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado com tomate		Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	
		Laranja			

Orientações:

Não liquidificar ou peneiras as papinhas, apenas amassar bem.

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 177935

Maternal - Fase 1, 2 e 3

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Terça-feira 01/09	Bolinho de arroz com cenoura assado	Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface	Chá e bolo de laranja	Caldo verde (batata e couve) com frango desfiado	Panqueca de banana
		Banana			
Quarta-feira 02/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogada e salada de tomate	Leite e bolo de chocolate 70%	Sopa de feijão preto com macarrão, chuchu, cenoura e carne desfiado	Bolinho de arroz com salsa assado
		Laranja			
Quinta-feira 03/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com tomate e purê de mandioca	Chá e biscoito integral	Canja (batata, cenoura e frango)	Leite com cacau e pão de banha com manteiga
		Maçã			
Sexta-feira 04/09	Leite e pão francês 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 07/09		FERIADO			
Terça-feira 08/09	Leite com cacau e pão de banha com requeijão	Arroz, feijão carioca, escondidinho de frango e salada de alface	Chá e bolo de chocolate 70%	Sopa de abobora com macarrão e frango desfiado	Chá e pão de banha com manteiga
		Melancia			
Quarta-feira 09/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijão preto, carne em cubos com mandioca e salada de tomate	Leite e bolo de fubá	Sopa de batata e cenoura com carne desfiada	Chá e biscoito maisena
		Laranja			
Quinta-feira 10/09	Leite e pão de banha com requeijão	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com abobrinha e salada de pepino com beterraba	Chá e biscoito de polvilho	Caldo de batata-doce e tomate com frango	Leite e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Sexta-feira 11/09	Leite e pão francês com manteiga	Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída	Leite e pão de banha com ovos mexidos	Sopa de feijão com batata e carne	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 3177935



Maternal - Fase 1, 2 e 3

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 14/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Leite e biscoito de polvilho	Polenta com frango ao molho	Chá e rosquinha de coco
		Melão			
Terça-feira 15/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba	Vitamina de maçã e banana	Sopa de abóbora com frango desfiado	Leite e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 16/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate	Chá e biscoito integral	Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	Vitamina de abacate com banana
		Laranja			
Quinta-feira 17/09	Vitamina de banana e pão francês com manteiga	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca	Mingau de chocolate 70%	Canja (batata e cenoura) com frango desfiado	Chá e pão de banha com manteiga
		Melancia			
Sexta-feira 18/09	Leite e pão francês com manteiga	Macarrão a bolonhesa (carne moída), feijão carioca e salada de alface	Leite e pão de banha com ovos mexidos	Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída	Chá e biscoito cream cracker
		Banana			

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 21/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijão carioca, ovo mexido com escarola e salada de acelga refogada	Chá e biscoito integral	Macarrão com frango desfiado ao molho	Panqueca de banana
		Melancia			
Terça-feira 22/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de tomate	Chá e bolo de cenoura	Fubá com couve e frango desfiado	Chá e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 23/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho	Chá e biscoito de polvilho	Sopa de feijão com chuchu, cenoura e carne desfiada	Vitamina de mamão e banana
		Laranja			
Quinta-feira 24/09	Bolinho de arroz com cenoura	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura refogada	Banana polvilhada com aveia	Sopa de batata com espinafre e frango desfiado	Chá e pão de banha com

	assado	Melão	com aveia		manteiga
Sexta-feira 25/09	Leite e pão francês com manteiga	Macarrão com brócolis, feijão carioca, carne moída e salada de alface	Leite e pão de banha com ovos mexidos	Caldo verde (batata e couve) e carne moída	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



Maternal - Fase 1, 2 e 3

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 28/09	Leite e pão francês com manteiga	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Chá e bolo de fubá	Polenta com frango desfiado ao molho	Chá e Rosquinha de coco
		Melão			
Terça-feira 29/09	Leite e pão de banha com requeijão	Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba	Vitamina de maçã e banana	Sopa de abóbora com frango desfiado	Leite e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 30/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado com salada de tomate	Chá e biscoito de polvilho	Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	Vitamina de abacate com banana
		Papa de laranja			

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

CARDÁPIO INTOLERANTES

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Terça-feira 01/09	Bolinho de arroz com cenoura assado	Arroz, feijão carioca, frango com chuchu e salada de alface	Chá e bolo de laranja(sem gluten e sem lactose)	Caldo verde (batata e couve) com carne	Panqueca de banana
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 02/09	Chá e pão francês com manteiga vegetal	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate	Leite e rosquinha de coco (sem gluten e sem lactose)	Sopa de feijão com macarrão, chuchu, cenoura e frango desfiado	Bolinho de arroz e cenoura assado (Leite 0 lactose ou a base de soja)
		Laranja			
Quinta-feira 03/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca	Mingau de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)	Canja (batata, cenoura e frango)	Leite 0 lactose ou a base de soja) com cacau e pão de banha com manteiga vegetal
		Maçã			
Sexta-feira 04/09	Leite 0 lactose ou soja e pão francês com manteiga vegetal	Macarrão a bolonhesa (carne moída), abobrinha e salada de alface	Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal	Polenta de carne moída ao molho	Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)
		Melão			

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 07/09		FERIADO			
Terça-feira 08/09	(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 chocolate 70%(sem gluten e sem lactose)	Sopa de abobora e macarrão com frango desfiado	Chá e pão de banha com manteiga vegetal
		Melancia			
Quarta-feira 09/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão preto, carne em cubos com mandioca e salada de tomate	Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e biscoito de polvilho (sem gluten e sem lactose)	Sopa de batata e cenoura com carne	Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)
		Laranja			
Quinta-feira 10/09	(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	Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)	Caldo de batata-doce e tomate com frango	Leite(Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal
		Maçã sem casca			
Sexta-feira 11/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Macarrão com brócolis, feijão carioca e carne moída	Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga vegetal	Sopa de feijão com batata e carne	Chá e biscoito integral (sem gluten e sem lactose)
		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

CARDÁPIO INTOLERANTES

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 14/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Leite e biscoito de polvilho (sem gluten e sem lactose)	Polenta com frango desfiada ao molho	Chá e biscoito cream cracker (sem gluten e sem lactose)
		Melão			
Terça-feira 15/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba	Chá e bolo de fubá (sem gluten e sem lactose)	Sopa de abóbora com frango	Leite (Leite 0 lactose ou a base de soja) e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 16/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado e salada de tomate	Chá e biscoito maisena (sem gluten e sem lactose)	Caldo de feijão branco com espinafre e carne	Vitamina de abacate com banana (leite sem lactose ou a base de soja)
		Laranja			
Quinta-feira 17/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com salsa e purê de mandioca	Mingau de chocolate 70%	Canja (batata e cenoura) com frango desfiada	Chá e pão de banha com manteiga vegetal
		Melancia			
Sexta-feira 18/09	Chá 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	Sopa de macarrão com cenoura, tomate e carne moída	Chá e biscoito cream cracker (Leite 0 lactose ou a base de soja)
		Banana			

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 21/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão carioca, ovo mexido com escarola e salada de acelga refogada	Leite e rosquinha de coco (Leite 0 lactose ou a base de soja)	Macarrão com frango desfiada ao molho	Panqueca de banana (Leite 0 lactose ou a base de soja)
		Melancia			
Terça-feira 22/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijão carioca, escondidinho de mandioca com frango e salada de tomate	Chá e bolo de cenoura (Leite 0 lactose ou a base de soja)	Fubá com couve e frango desfiada	Chá e pão de banha com manteiga
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 23/09	Chá e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão preto, carne em cubos com tomate e salada de couve picadinho	Chá e biscoito de polvilho (Leite 0 lactose ou a base de soja)	Sopa de feijão com chuchu, cenoura e carne	Vitamina de banana e mamão (Leite 0 lactose ou a base de soja)
		Laranja			
Quinta-feira 24/09	Bolinho de arroz com cenoura assado	Arroz, feijão carioca, frango desfiado com batata-doce e salada de tomate e cenoura	Banana polvilhada com aveia	Sopa de batata com espinafre e frango desfiada	Chá e pão de banha com manteiga vegetal
		Melão			
Sexta-feira 25/09	Chá 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 verde (batata e couve) e carne moída	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



CARDÁPIO INTOLERANTES

Refeição	Desjejum	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Ceia
Segunda-feira 28/09	Leite e pão francês com manteiga vegetal	Arroz, feijão carioca, omelete com tomate e cenoura e salada de repolho refogado	Chá e bolo de fubá (sem lactose)	Polenta com frango desfiado ao molho	Chá e Rosquinha de coco (sem lactose)
		Melão			
Terça-feira 29/09	Leite e pão de banha com manteiga vegetal	Arroz, feijão carioca, frango com abobrinha e salada de pepino e beterraba	Chá e biscoito de polvilho	Sopa de abóbora com frango desfiado	Leite e pão de banha com manteiga vegetal (sem lactose)
		Maçã sem casca			
Quarta-feira 30/09	Panqueca de chocolate 70%	Arroz, feijoadinha (feijão preto e file mignon suíno), couve refogado com salada de tomate	Chá e biscoito de maisena	Caldo de feijão branco com espinafre e carne desfiada	Vitamina de abacate com banana (leite sem lactose)
		Laranja			

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