

Data	Dia da semana	Lanche da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
01/08	2ª feira	Banana Biscoito Maria Suco: Abacaxi	Arroz; feijão; carne desfiada; agrião refogado; batata cozida Salada: tomate c/ ervilha Suco: acerola	Maçã Pão bisnaguinha c/ becel Suco: cajá	Risoto de frango com brócolis e vagem Suco: caju
02/08	3ª feira	Mamão Pão francês c/ geleia ou requeijão Suco: goiaba	Arroz; feijão; fígado acebolado; purê de mandioca Salada: acelga c/ milho Suco: kiwi	Melão Biscoito maisena Suco: laranja	Arroz; feijão; purê de baroa; carne moída c/ couve flor Suco: limão c/ couve
03/08	4ª feira	Manga Biscoito aperitivo Suco: graviola	Arroz; feijão; peixe cozido no molho de tomate; chuchu refogado Batata palha Salada: alface c/ passas Suco: laranja c/ acerola	Melancia Peta Suco: manga	Sopinha de feijão c/ frango, cenoura e batata inglesa Suco: maracujá
04/08	5ª feira	Morango Biscoito de polvilho Suco: mamão c/ limão	Arroz; feijão; frango cozido; quiabo refogado; beterraba cozida Salada: acelga c/ tomate Suco: melão	Pera Bolo de abacaxi Suco: pêssego	Arroz; feijão; carne c/ legumes Suco: pitanga
05/08	6ª feira	Mexerica Bolo de abacaxi Opção: torradinha temperada Suco: tangerina	Arroz; feijão; bife de panela; legumes no azeite Salada: pepino c/ tomate Suco: tamarindo	Trinca de frutas Biscoito de banana c/ canela Suco: uva	Canja de galinha c/ chuchu e cará Suco: morango
08/08	2ª feira	Kiwi Pão integral c/ becel Suco: uva c/ beterraba	Arroz; feijão; escondidinho de frango com batata; abobrinha refogada Salada: repolho c/ laranja Suco: abacaxi	Banana Rosquinha de coco Suco: acerola	Macarronada a bolonhesa Suco: cajá
09/08	3ª feira	Maçã Pão de queijo Opção: peta Suco: caju	Arroz; feijão; tirinhas aceboladas; abóbora refogada; maxixe refogado Farofa de banana Salada: tomate Suco: goiaba	Mamão Pão de queijo Opção: pão c/ becel Suco: kiwi	Arroz; feijão; frango desfiado; inhame cozido; beterraba cozida Suco: laranja
10/08	4ª feira	Melão Biscoito de maçã c/ canela Suco: limão c/ couve	Arroz; feijão; peixe cozido; baroa cozida; chuchu refogado Salada: tomate c/ milho Suco: laranja c/ acerola	Manga Torta de sardinha Suco: graviola	Risoto de carne c/ cenoura e tomate Suco: manga
11/08	5ª feira	Melancia Biscoito de sal c/ becel Suco: cacau	Arroz; feijão; iscas de frango aceboladas; inhame cozido; couve refogada Salada: alface c/ pepino Suco: mamão c/ limão	Morango Biscoito Maria Suco: melão	Vaca atolada c/ vagem Pão francês Suco: melancia
12/08	6ª feira	Pera Biscoito de polvilho Suco: pêssego	Arroz; feijão; bolinho de fígado; cará cozido; vagem refogada Salada: beterraba c/ tomate Suco: melão	Trinca de frutas Sanduquinho de presunto Suco: pitanga	Galinhada Purê de legumes Suco: tangerina
15/08	2ª feira	Banana Bisnaguinha c/ becel Suco: tamarindo	Arroz; feijão; frango desfiado; batata doce cozida; cenoura cozida Salada: acelga c/ laranja Suco: uva	Maçã Rosquinha de coco Suco: morango	Arroz; feijão; carne cozida; legumes ao azeite Suco: uva c/ beterraba
16/08	3ª feira	Mamão Bolo de laranja Suco: abacaxi	Arroz; feijão; escondidinho de carne moída c/ purê de mandioca; beterraba cozida Salada: tomate Suco: acerola	Melão Bolo de laranja Opção: biscoito de polvilho Suco: cajá	Risoto de peixe c/ brócolis, tomate e chuchu Suco: caju

17/08	4ª feira	Manga Pão francês c/ geleia Suco: goiaba	Arroz; feijão; carne moída acebolada; inhame cozido; maxixe refogado Salada: alface c/ milho Suco: Kiwi	Melancia Biscoito sequilhos Opção: biscoito aperitivo Suco: laranja	Sopinha de fubá c/ frango, cenoura e agrião OU Lasanha de frango Suco: manga
18/08	5ª feira	Morango Rosquinha Mabel Opção: biscoito de polvilho Suco: pêssego	Arroz; feijão; peixe ao molho de tomate; legumes refogados Salada: tomate c/ ervilha Suco: laranja c/ acerola	Pera Pão careca c/ becel Suco: maracujá c/ couve	Arroz; feijão; fígado; purê de batatas Suco: uva
19/08	6ª feira	Mexerica Biscoito de sal c/ geleia Suco: maçã	Arroz; feijão; carne desfiada; chuchu refogado; brócolis cozido Salada: alface c/ tomate Suco: goiaba	Trinca de frutas Biscoito maria Suco: abacaxi	Caldo de frango com abóbora Torrada Suco: acerola
22/08	2ª feira	Kiwi Biscoito maisena Suco: cajá	Arroz; feijão; frango à mineira; purê de batata; vagem refogada Salada: acelga c/ milho Suco: caju	Banana Biscoito aperitivo Suco: laranja	Caldo de feijão c/ carne moída; chuchu e vagem Pão francês Suco: manga
23/08	3ª feira	Maçã Bolo de maracujá Suco: abacaxi c/ hortelã	Arroz; feijão; fígado ao molho de tomates; purê de mandioca Salada: alface c/ pepino Suco: melão	Mamão Bolo de maracujá Opção: tapioca Suco: pêssego	Arroz; feijão; frango cozido c/ tomate; cará cozido; Suco: maracujá
24/08	4ª feira	Melão Pão de forma c/ becel Suco: melancia	Arroz; feijão; frango desfiado; abobrinha; brócolis Farofa de milho Suco: goiaba	Manga Biscoito maçã c/ canela Suco: morango	Risotinho vegetariano; carne desfiada Suco: uva
25/08	5ª feira	Melancia Rosquinha de coco Suco: pitanga	Arroz; feijão; carne moída c/ inhame e agrião Salada: vagem c/ tomate Suco: laranja	Morango Biscoito maria Suco: kiwi	Arroz; feijão; peixe; purê de abóbora Suco: tangerina
26/08	6ª feira	Pera Pão de queijo Opção: pão francês c/ becel Suco: laranja c/ acerola	Arroz; feijão; frango c/ chuchu e cenoura Batata frita de forno Salada: alface c/ passas Suco: limão c/ couve	Trinca de frutas Pão de queijo Opção: biscoito de sal c/ geleia Suco: maracujá	Caldo verde c/ carne moída OU Pizza de pão de forma Suco: graviola
29/08	2ª feira	Melancia Pão integral c/ becel Suco: mamão c/ limão	Arroz; feijão; bife de panela; abobrinha refogada Salada: tomate Suco: abacaxi	Melão Biscoito de banana c/ canela Suco: uva	Galinhada Feijão c/ abóbora Batata palha Suco: pêssego
30/08	3ª feira	Uva Rosquinha Mabel Opção: peta Suco: caju	Arroz; feijão c/ abóbora; frango, chuchu refogada; couve refogada Suco: manga	Mexerica Pão careca c/ geleia Suco: acerola	Risoto de carne c/ tomate; beterraba cozida Suco: kiwi
31/08	4ª feira	Mamão Bolo de mandioca c/ coco Suco: pitanga	Arroz; feijão; peixe cozido; purê de abóbora; cará cozido Salada: acelga c/ tomate Suco: melão	Manga Bolo de mandioca c/ coco Opção: Biscoito de polvilho Suco: melancia	Arroz; feijão; frango desfiado; abobrinha refogada; baroa cozida Suco: maçã c/ limão

Observações:

1. Para melhor atender os preparações (bolos) foram padronizados e não contem leite. Para os biscoitos e pães são oferecidas opções que não contém leite ou traços de leite para os intolerantes.
2. Em caso de restrições a outros alimentos, serão oferecidos substitutos com valor nutricional equivalente.
3. Na falta de algum ingrediente da preparação prevista em cardápio haverá substituição por alimento/preparação de valor nutricional equivalente.

Wildemara Corrêa Sá
Nutricionista
CRN 1/DF - 4054