|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-  feira | Sexta-  feira |
| DIAS | 20/01 | 21/01 | 22/01 | 23/01 | 24/01 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Vitamina de frutas | Bolo simples  Fruta  Leite com baunilha | Pão com ricota caseira  Fruta  Leite com frutas | Papinha de bolacha com leite  Fruta | Pão com ovos mexidos  Fruta  Chá com leite |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Tortilhas espanholas com carne moída  Salada de tomate/ couve refogada  Água saborizada | Arroz, feijão  Frango refogado  Salada de rúcula/repolho  Chá de erva da horta | Arroz, lentilha  Bife acebolado, legumes sortudos  Salada de pepino/ beterraba ralada  Água saborizada | Arroz, feijão Iscas de fígado Farofa colorida  Salada de alface/cenoura cozida  Chá de erva da horta | Arroz, feijão  Macarronada com ovos, salada de tomate brócolis  Água saborizada |
| Lanche da tarde – 14:45H | Bolo pão de ló  Suco de melancia  Fruta | Mini pizza infantil (massa, molho, tomate e orégano)  Suco de laranja  Fruta | Pão caseiro integral com requeijão  Chá de ervas da horta  Fruta | Pão francês com carne moída  Suco de maracujá  Fruta | Cuque de morango (sem cobertura)  Suco de limão com couve  Fruta |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Carreteiro infantil | Sopa de legumes com aveia | Creme de batata |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-  feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-feira | Sexta-  feira |
| DIAS | 27/01 | 28/01 | 29/01 | 30/01 | 31/01 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Vitamina de frutas | Bolo simples  Fruta  Chá com leite | Pãozinho integral c/ geléia  Fruta  Leite com frutas | Banana com aveia  Fruta  Iogurte | Pão com ricota caseira  Fruta  Chá com leite |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Carne moída ao refogada  Macarrão ao sugo  Salada de alface/ cenoura cozida  Água saborizada | Arroz, feijão  Iscas de frango  Legumes sortidos  Salada de acelga/ ábobora  Chá de erva da horta | Arroz, feijão com farinha de linhaça Isca de carne refogada  Brócolis refogado  Salada de pepino/ tomate  Água saborizada | Arroz, feijão  Bisteca de porco grelhada  Batata sauttê  Salada de couve/cenoura  Chá de erva da horta | Arroz, feijão  Escondidinho Omelete com legumes  Salada de beterraba/ brócolis  Água saborizada |
| Lanche da tarde – 14:45H | Bolo de laranja  Suco de casca de abacaxi  Fruta | Torta salgada de frango  Suco de maracujá com manga  Fruta | Pão com ricota e orégano  Chá de ervas da horta  Fruta | Pão com ovos mexidos  Suco de melancia  Fruta | ANIVERSÁRIO DO MÊS |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Risoto de frango | Sopa de macarrão letrinha | Sopa de fubá |