

# Menu

DEZEMBRO



SEGUNDA-FEIRA  
02/12

## ALMOÇO

- BIFE ACEBOLADO
- PURE DE BATATA
- BROCOLIS

## SOBREMESA

SALADA DE FRUTAS

## LANCHE

- PÃO DE QUEIJO
- BOLO DE CENOURA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA  
03/12

## ALMOÇO

- FILÉ DE FRANGO
- BATATA À DORÊ
- BOLINHOS DE ARROZ

## SOBREMESA

SAGU

## LANCHE

- VITAMINA DE MORANGO
- PIPOCA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA  
04/12

## ALMOÇO

- PEIXE EMPANADO
- CREME DE MILHO
- SELETA DE LEGUMES

## SOBREMESA

FRUTAS

## LANCHE

- CROISSANT
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA  
05/12

## ALMOÇO

- POSTA ASSADA
- ESPAGUETE
- ACELGA REFOGADA

## SOBREMESA

MOUSSE DE MARACUJÁ

## LANCHE

- PASTEL
- CUQUI DE BANANA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA  
06/12

## ALMOÇO

- BISTECA
- AIPIM COZIDO
- COUVE REFOGADA

## SOBREMESA

MELANCIA

## LANCHE

- PIZZA DE MILHO
- PIZZA DE BANANA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEGUNDA-FEIRA  
09/12

## ALMOÇO

- PANQUECA DE CARNE
- PANQUECA RICOTA
- ESPINAFRE REFOGADO

## SOBREMESA

FRUTAS DA ESTAÇÃO

## LANCHE

- CHIPA
- BOLO DE BANANA
- MELANCIA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

TERÇA-FEIRA  
10/12

## ALMOÇO

- FRANGO ASSADO
- MAIONESE DE BATATA
- FAROFA ESPECIAL

## SOBREMESA

DANONINHO

## LANCHE

- PALITO DE CENOURA
- BOLO DE LARANJA
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUARTA-FEIRA  
11/12

## ALMOÇO

- QUIBE ASSADO
- TABULE, HÚMUS E COALHADA
- ARROZ COM LENTILHA E CEBOLA FRITA

## SOBREMESA

SALADA DE FRUTAS

## LANCHE

- BAURU
- BOLO MÁRMORE
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

QUINTA-FEIRA  
12/12

## ALMOÇO

- FRANGO GRELHADO
- LEGUMES AO VAPOR
- PURÊ DE BATATA

## SOBREMESA

ROMEU E JULIETA

## LANCHE

- SANDUÍCHE NATURAL
- VITAMINA DE MORANGO
- SUCO NATURAL E FRUTAS DA ESTAÇÃO

SEXTA-FEIRA  
13/12

## ALMOÇO

- FÉRIAS

## SOBREMESA

## LANCHE





# Menu

DEZEMBRO



**Todas as preparações com farinha de trigo são adicionadas de farinha integral para enriquecer. Os alimentos com fibras e vitaminas do complexo B.**

**\*\* Fixo:** arroz, arroz integral, feijão, saladas cruas e legumes refogados. **Sobremesa:** Frutas: 3 x por semana após o almoço.

**Sucos Naturais:** almoço e lanche.

Todos os alimentos são frescos e feitos com tempero caseiro e natural.  
Os bolos e salgados dos lanches são assados e enriquecidos com farinha integral.  
Recomenda-se o uso mínimo de sal, óleo e açúcar.

No café da manhã, além do suco natural, temos a opção de iogurte e iogurte com granola, além de frutas da estação diariamente.

**Nutricionista responsável: Amélia Gomes, CRN8 1837.**