


Escola Alegria de Saber

ALMOÇO – JULHO/2016 - BERÇÁRIO (6 a 11 meses)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
01 de Julho	-	-	-	-	Papa de inhame, ervilha comum e carne moída. Banana maçã. Suco de laranja.
04 a 08 de Julho	Papa de mandioca, lentilha e frango desfiado. Kiwi picadinho. Suco de maçã.	Papa de arroz, feijão, cenoura e carne desfiada. Carambola picadinha. Suco de laranja.	Papa de cará, abobrinha brasileira e fígado desfiado. Maçã raspadinha. Suco de acerola.	Papa de mandioca, beterraba e frango desfiado. Banana maçã Suco de laranja.	Papa de arroz, feijão preto, repolho e carne moída. Mamão picadinho. Suco de acerola.
11 a 15 de Julho	Papa de inhame, feijão branco, couve e fígado desfiado. Kiwi picadinho. Suco de maçã.	Papa de mandioca, abobrinha brasileira e ovo cozido. Carambola picadinha. Suco de laranja.	Papa de arroz, abóbora moranga e carne moída. Maçã raspadinha. Suco de acerola.	Papa de cará, feijão preto, cenoura e frango desfiado. Banana maçã Suco de laranja.	Papa de mandioca, ervilha comum e carne desfiada. Mamão picadinho. Suco de acerola.
18 a 22 de Julho	Papa de arroz, feijão, berinjela e carne moída. Kiwi picadinho. Suco de maçã.	Papa de mandioca, lentilha e ovo cozido. Carambola picadinha. Suco de laranja.	Papa de cará, beterraba e fígado desfiado. Maçã raspadinha. Suco de acerola.	Papa de mandioca, feijão branco, abobrinha e frango desfiado. Banana maçã Suco de laranja.	Papa de inhame, abóbora madura e carne desfiada. Mamão picadinho. Suco de acerola.
25 a 29 de Julho	Papa de cará, ervilha, abobrinha e ovo cozido. Kiwi picadinho. Suco de maçã.	Papa de arroz, feijão branco, repolho e carne moída. Carambola picadinha. Suco de laranja.	Papa de mandioca, beterraba e frango desfiado. Maçã raspadinha. Suco de acerola.	Papa de inhame, feijão, abóbora madura e carne desfiado. Banana maçã Suco de laranja.	Papa de inhame, grão de bico e fígado desfiado. Mamão picadinho. Suco de acerola.

Observação:

- Refogar os alimentos com óleo vegetal, sal (**pequena quantidade**) e alho.
- Amassar com o garfo os alimentos, a papa deve ter consistência pastosa e não líquida, aumentar a consistência conforme aceitação e sempre servir com colher apropriada.

Nutricionista: Talita de Almeida Nogueira

CRN3: 43943

Cel.: (11) 98436-2758

Escola Alegria de Saber

ALMOÇO – JULHO/2016 - Pré-Escola (1 a 5 anos)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
01 de Julho	-	-	-	-	Arroz Feijão Panqueca de ricota com peito de peru. Salada de alface c/ cenoura. Gelatina cremosa. Suco de maracujá
04 a 08 de Julho	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Purê de batata Couve refogada Doce de leite Suco de laranja	Arroz Feijão Hambúrguer de carne com aveia Mandioca com ervilha torta. Carambola Suco de acerola	Arroz Tutu de feijão c/ carne seca Ovos cozidos c/ batata e azeitonas Brócolis Banana maçã Suco de laranja	Arroz Feijão Frango xadrez Purê de mandioquinha Repolho c/ cenoura Kiwi Suco de melancia	Arroz Feijão Fígado em tiras Macarrão alho e óleo Salada de alface e tomate Marmelada Suco de laranja
11 a 15 de Julho	Arroz Feijão Torta de palmito, tomate e frango Abobrinha c/ grão de bico Pudim de leite condensado Suco de laranja	Arroz Feijão Rocambolê de carne moída Legumes com molho de iogurte c/ ervas Mamão picado Suco de maracujá	Arroz Feijão Frango assado Purê e mandioquinha Ervilha torta c/ tomate Carambola Suco de laranja	Arroz Feijão Ensopado de fígado c/ legumes Couve-flor gratinada e queijo branco Kiwi Suco de acerola	Arroz Feijão Panqueca e frango c/ catupiry Salada de alface, batata doce e cenoura Romeu e Julieta Suco de laranja
18 a 22 de Julho	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Purê e abóbora madura Brócolis refogado Mouse de limão Suco de laranja	Arroz Feijão Carne cozida com mandioquinha Salada de feijão branco, cenoura e ervilha Banana maçã Suco de melancia	Arroz Feijão Atum c/ batatas na manteiga Salada de alface c/ beterraba Kiwi Suco de laranja	Arroz Feijão Frango xadrez Purê de cenoura Repolho refogado com ovos cozidos Carambola Suco de acerola	Arroz Feijão Quibe assado com tomate e salsinha Salada de alface c/ batata doce Gelatina tricolor Suco de laranja
25 a 29 de Julho	Arroz Tutu de feijão c/ carne seca Ovo mexidos c/ queijo branco Legumes c/ molho de iogurte e ervas finas Mouse de chocolate Suco de laranja	Arroz Feijão Fígado grelhado em tiras Farofa seleta c/ passas Salada de alface Vinagrete Carambola Suco de melancia	Arroz Feijão Frango assado Legumes na manteiga Salada de couve Banana maçã Suco de laranja	Arroz Feijão Sardinha fresca ensopada Batata doce c/ ervilha Mamão picado Suco de acerola	Arroz Feijão Hambúrguer de carne com aveia Mandioca assada Lentilha c/ passas. Doce de abóbora Suco de laranja

Nutricionista: Talita de Almeida Nogueira

CRN3: 43943

Cel.: (11) 98436-2758