



Maiores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 1

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Uva verde sem caroço	Maçã	Laranja	Abacaxi	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Couve manteiga refogada Arroz Feijão preto Melancia	Bife de frango grelhado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Banana	Carne bovina assada Salada de alface lisa e rabanete Macarrão com molho de tomate Feijão manteiga Mamão	Picadinho de frango Acelga refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Melão	Moqueca de peixe Farofa com agrião Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Sanduíche de pão integral com pasta de ricota e espinafre Suco de abacaxi com hortelã	Smoothie caroteno (mamão, banana, cenoura e linhaça) Granola	Torrada de pão francês com hummus tahine Suchá de erva doce e laranja	Iogurte caseiro com granola e manga picada	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (acelga, batata doce, abobrinha, cenoura, feijão) Laranja	Carne suína ensopada Ratatouille (abobrinha e berinjela) Arroz integral Feijão preto Melancia	Minestrone (feijão manteiga repolho, abóbora, batata e macarrão) com frango desfiado Maçã	Ovo cozido Batata doce assada com alecrim Arroz com cúrcuma Feijão preto Fruta da estação	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão

Menores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 1

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Uva verde sem caroço	Maçã	Laranja	Abacaxi	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Couve manteiga refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Melancia	Bife de frango grelhado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Banana	Carne bovina assada Salada de alface lisa e rabanete Macarrão com molho de tomate Feijão manteiga Mamão	Picadinho de frango Acelga refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Melão	Moqueca de peixe Farofa com agrião Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Bolacha de arroz Banana	Leite da criança	Maçã	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (acelga, batata doce, abobrinha, cenoura, feijão) Laranja	Carne suína ensopada Ratatouille (abobrinha e berinjela) Arroz integral Feijão preto Melancia	Minestrone (feijão manteiga repolho, abóbora, batata e macarrão) com frango desfiado Maçã	Ovo cozido Batata doce assada com alecrim Arroz com cúrcuma Feijão preto Fruta da estação	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão



Maiores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 2

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Mamão	Banana	Pêra	Uva roxa sem caroço	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Abobrinha refogada Arroz com cúrcuma Feijão rajado Melancia	Iscas de frango acebolada Couve-flor ao curry Arroz Feijão preto Maçã	Carne bovina xadrez Macarrão ao alho e azeite de oliva com chicória Feijão preto Fruta da estação	Frango em cubos grelhado Salada de maxixe com coentro Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Laranja	Peixe assado assado com raspas de laranja Repolho roxo refogado Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Pipoca caseira com orégano Suco de melão	Açaí batido com banana e servido com granola	Bolo de banana (sem açúcar) Leite	Pizza de pão árabe (queijo minas, tomate e orégano) Suco multifrutas	Piquenique das frutas
JANTAR	Cassoulet vegetariano (tomate, cenoura, batata doce, macarrão e feijão rajado) Banana	Picadinho de carne suína Quiabo ensopado Arroz Feijão preto Mamão	Sopa creme de abóbora com frango desfiado, batata e gingibre Melancia	Omelete de forno com tomate Chuchu refogado Arroz Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Maçã



Menores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 2

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Mamão	Banana	Pêra	Uva roxa sem caroço	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Abobrinha refogada Arroz com cúrcuma Feijão rajado Melancia	Iscas de frango acebolada Couve-flor ao curry Arroz Feijão preto Maçã	Carne bovina xadrez Macarrão ao alho e azeite de oliva com chicória Feijão preto Fruta da estação	Frango em cubos grelhado Salada de maxixe com coentro Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Laranja	Peixe assado assado com raspas de laranja Repolho roxo refogado Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Bolacha de arroz Melão	Leite da criança	Banana	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Cassoulet vegetariano (tomate, cenoura, batata doce, macarrão e feijão rajado) Banana	Picadinho de carne suína Quiabo ensopado Arroz Feijão preto Mamão	Sopa creme de abóbora com frango desfiado, batata e gengibre Melancia	Omelete de forno com tomate Chuchu refogado Arroz Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Maçã



Maiores de 1 ano



SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores
Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.

SEMANA 3

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Manga	Uva verde sem caroço	Goiaba	Laranja
ALMOÇO	Ovo mexido Abóbora refogada Arroz Feijão preto Melão	Picadinho de frango Batata inglesa sautée (assada) Arroz integral Feijão preto Mamão	Lasanha de berinjela com carne moída e queijo parmesão Salada de alface americana com beterraba ralada Arroz Feijão vermelho Melancia	Frango desfiado com molho de tomate Vagem refogada Arroz Feijão preto Melão	Peixe ensopado Jiló refogado Arroz rosa (beterraba) Feijão preto Fruta da estação
LANCHE	Sanduíche de pão integral com pasta de ricota e cenoura Suco de melancia	Milkshake caseiro de banana com aveia e cacau Granola	Milho (espiga) Mate caseiro com suco de laranja	Cachorro quente do bem (cenoura) Suco multifrutas	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa creme de ervilha com cenoura e abobrinha Banana	Carne suína desfiada Seleta de legumes (chuchu, cenoura e milho com salsa) Arroz Feijão preto Maçã	Sopa creme de batata, alho poró e frango desfiado Laranja	Ovo cozido Salada de tabule com tomate e pepino Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Abacaxi



Contém Lactose



Contém Glúten

Menores de 1 ano



SEMANA 3

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Manga	Uva verde sem caroço	Goiaba	Laranja
ALMOÇO	Ovo mexido Abóbora refogada Arroz Feijão preto Melão	Picadinho de frango Batata inglesa sautée (assada) Arroz integral Feijão preto Mamão	Lasanha de berinjela com carne moída e queijo parmesão Salada de alface americana com beterraba ralada Arroz Feijão vermelho Melancia 	Frango desfiado com molho de tomate Vagem refogada Arroz Feijão preto Melão	Peixe ensopado Jiló refogado Arroz rosa (beterraba) Feijão preto Fruta da estação
LANCHE	Bolacha de arroz Melancia	Leite da criança 	Melão em cubos	Leite da criança 	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa creme de ervilha com cenoura e abobrinha Banana	Carne suína desfiada Seleta de legumes (chuchu, cenoura e milho com salsa) Arroz Feijão preto Maçã	Sopa creme de batata, alho poró e frango desfiado Laranja	Ovo cozido Salada de tabule com tomate e pepino Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Abacaxi 

Maiores de 1 ano



Contém Lactose
 Contém Glúten

SEMANA 4

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Manga	Abacaxi	Pêra	Maçã	Uva verde sem caroço
ALMOÇO	Ovo mexido Brócolis ao alho Arroz Feijão preto Laranja	Frango xadrez (cebola, pimentões e tomate) Salada de alface americana e pepino Arroz Feijão mulatinho Maçã	Carne bovina de panela Repolho verde refogado Macarrão com molho de tomate Feijão preto Mamão	Drumete de frango assado Purê de batata inglesa Arroz integral de brócolis Feijão preto Abacaxi	Peixe assado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Bolo de cenoura (sem açúcar) Suchá de abacaxi com erva doce	Bruschetta com queijo minas e tomate picado Suco de maracujá	Aipim cozido e servido com manteiga de garrafa Suco de melancia	Banana da terra cozida e servida com canela Leite com baunilha	Salada de frutas
JANTAR	Sopa de canjiquinha vegetariana com legumes (abobrinha, batata doce, cenoura e couve manteiga) Melancia	Ragú de carne suína (desfiada com molho de tomate) Batata doce corada com agrião Arroz integral Feijão mulatinho Fruta da estação	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melão	Omelete de forno com cenoura e salsa Arroz com espinafre Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango laranja



Menores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 4

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Manga	Abacaxi	Pêra	Maçã	Uva verde sem caroço
ALMOÇO	Ovo mexido Brócolis ao alho Arroz Feijão preto Laranja	Frango xadrez (cebola, pimentões e tomate) Salada de alface americana e pepino Arroz integral Feijão mulatinho Maçã	Carne bovina de panela Repolho verde refogado Macarrão com molho de tomate Feijão preto Mamão	Drumete de frango assado Purê de batata inglesa Arroz integral de brócolis Feijão preto Abacaxi	Peixe assado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Banana	Leite da criança	Bolacha de arroz Maçã	Leite da criança	Salada de frutas
JANTAR	Sopa de canjiquinha vegetariana com legumes (abobrinha, batata doce, cenoura e couve manteiga) Melancia	Ragú de carne suína (desfiada com molho de tomate) Batata doce corada com agrião Arroz integral Feijão mulatinho Fruta da estação	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melão	Omelete de forno com cenoura e salsa Arroz com espinafre Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango laranja



Contém Lactose



Contém Glúten

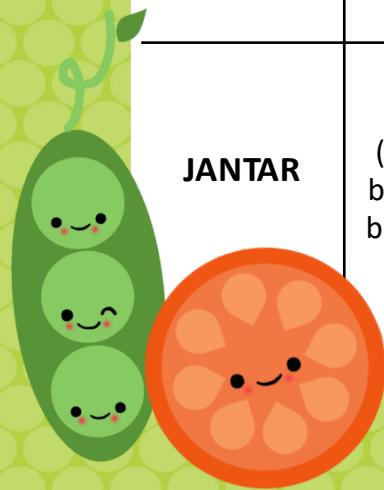
Maiores de 1 ano

SEMANA 5

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Mamão	Goiaba	Melancia	Manga
ALMOÇO	Arroz Chop Suey (ovo mexido, vagem, cenoura ralada e salsa) Feijão preto Abacaxi	Frango ensopado Salada de alface romana com pepino Arroz Feijão preto Melancia	Carne bovina assada Brócolis ao alho Macarrão com molho de tomate Feijão carioca Banana	Salpicão de frango (repolho roxo, cenoura, milho, ervilha e iogurte) Arroz Feijão preto Laranja	Peixe empanado de forno Couve manteiga refogada Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Pipoca caseira Suchá de capim limão e laranja	Brownie de banana e uva passa (sem açúcar) Suco de melão	Iogurte caseiro com maçã e granola	Sanduíche de pão integral com pasta de ricota e espinafre Suco multifrutas	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa carioca vegetariana (abóbora japonesa, bertalha, abobrinha, batata doce e feijão) Mamão	Tiras de lombo suíno Purê de cará Arroz rosa (beterraba) Feijão preto Laranja	Creme de ervilha com vegetais (batata inglesa, cenoura e couve) e frango desfiado Melancia	Moqueca de banana da terra Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação



Pelas pessoas. Pela animais. Pelo planeta.





Contém Lactose



Contém Glúten

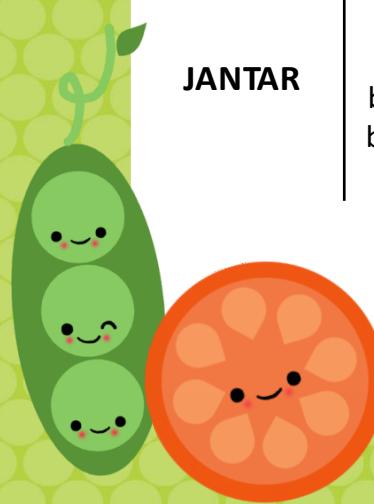
Menores de 1 ano

SEMANA 5

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Mamão	Goiaba	Melancia	Manga
ALMOÇO	Arroz Chop Suey (ovo mexido, vagem, cenoura ralada, salsa e cebolinha) Feijão preto Abacaxi	Frango ensopado Salada de alface romana com pepino Arroz Feijão preto Melancia	Carne bovina assada Brócolis ao alho Macarrão com molho de tomate Feijão carioca Banana	Salpicão de frango (repolho roxo, cenoura, milho, ervilha e iogurte) Arroz Feijão preto Laranja	Peixe empanado de forno Couve manteiga refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão
LANCHE	Bolacha de arroz Banana	Leite da criança	Iogurte caseiro com mamão	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa carioca vegetariana (abóbora japonesa, bertalha, abobrinha, batata doce e feijão) Mamão	Tiras de lombo suíno Purê de cará Arroz rosa (beterraba) Feijão preto Laranja	Creme de ervilha com vegetais (batata inglesa, cenoura e couve) e frango desfiado Melancia	Moqueca de banana da terra Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação



Pelas pessoas. Pela animais. Pelo planeta.





Maiores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 6

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Uva roxa sem caroço	Banana	Pêra	Maçã	Melancia
ALMOÇO	Ovo mexido Chuchu refogado com salsa Arroz Feijão preto Maçã	Iscas de frango Abóbora assada com tomilho Arroz integral Feijão carioca Laranja	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Bertalha refogada Feijão preto Melão	Escondidinho de frango desfiado com batata inglesa Salada alface roxa e rabanete Arroz Feijão preto Mamão	Peixe ensopado Vagem refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Abacaxi
LANCHE	Torrada de pão integral com guacamole Suco de maracujá	Smoothie de morango com banana e farinha de linhaça dourada Granola	Crepioca de forno de banana e canela Suco de abacaxi com hortelã	Bolo de pão de queijo Mate caseiro com laranja	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (Espinacafre, batata, abobrinha, abóbora, feijão vermelho) Fruta da estação	Carne suína desfiada Acelga refogada Arroz com cúrcuma Feijão carioca Mamão	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melancia	Ovo cozido Salada de abobrinha com tomate e pimentão amarelo Arroz integral Feijão preto Laranja	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão



Contém Lactose



Contém Glúten

Menores de 1 ano

SEMANA 6

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Uva roxa sem caroço	Banana	Pêra	Maçã	Melancia
ALMOÇO	Ovo mexido Chuchu refogado com salsa Feijão preto Maçã	Iscas de frango Abóbora assada com tomilho Arroz integral Feijão carioca Laranja	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Bertalha refogada Feijão preto Melão	Escondidinho de frango desfiado com batata inglesa Salada alface roxa e rabanete Arroz Feijão preto Mamão	Peixe ensopado Vagem refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Abacaxi
LANCHE	Manga em cubos	Leite da criança	Bolacha de arroz Mamão	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (Espinacafre, batata, abobrinha, abóbora, feijão vermelho) Fruta da estação	Carne suína desfiada Acelga refogada Arroz com cúrcuma Feijão carioca Mamão	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melancia	Ovo cozido Salada de abobrinha com tomate e pimentão amarelo Arroz integral Feijão preto Laranja	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão

Maiores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 7

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Uva verde sem caroço	Manga	Mamão	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Salada de cenoura com salsa Arroz Feijão vermelho Melancia	Picadinho de frango Chicória refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Banana	Picadinho de carne bovina Salada de maxixe Macarrão ao molho de tomate Feijão preto Mamão	Frango ensopado Quiabo refogado Angu mole Arroz Feijão preto Laranja	Peixe assado com coentro Purê de batata doce Arroz com cúrcuma Feijão preto Abacaxi
LANCHE	Pipoca caseira com cúrcuma Suco de melão	Sanduíche de pão francês com requeijão caseiro Suco verde (laranja e couve)	Banana da terra cozida com canela Leite	Cenoura em palitos com hummus (pasta de grão de bico) Suco multifrutas	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Harira vegetariana (lentilha, arroz, cenoura, batata, tomate e salsa) Laranja	Cozido de carne suína com vegetais (chuchu, cenoura e agrião) Arroz Feijão preto Melão	Sopa de canjiquinha com legumes (abobrinha, batata doce e couve manteiga) e frango desfiado Melancia	Ovo cozido Repolho roxo refogado Arroz integral com cúrcuma Feijão preto Maçã	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão



Contém Lactose



Contém Glúten

Menores de 1 ano

SEMANA 7



REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Uva verde sem caroço	Manga	Mamão	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Salada de cenoura com salsa Arroz Feijão vermelho Melancia	Picadinho de frango Chicória refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Banana	Picadinho de carne bovina Salada de maxixe Macarrão ao molho de tomate Feijão preto Mamão	Frango ensopado Quiabo refogado Angu mole Arroz Feijão preto Laranja	Peixe assado com coentro Purê de batata doce Arroz Feijão preto Abacaxi
LANCHE	Bolacha de arroz Maçã	Leite da criança	Banana	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Harira vegetariana (lentilha, arroz, cenoura, batata, tomate e salsa) Laranja	Cozido de carne suína com vegetais (chuchu, cenoura e agrião) Arroz Feijão preto Melão	Sopa de canjiquinha com legumes (abobrinha, batata doce e couve manteiga) e frango desfiado Melancia	Ovo cozido Repolho roxo refogado Arroz integral com cúrcuma Feijão preto Maçã	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Melão

Maiores de 1 ano



SEMANA 8



Contém Lactose



Contém Glúten

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Banana	Mamão	Goiaba	Manga
ALMOÇO	Ovo mexido Couve refogada Arroz integral Feijão mulatinho Mamão	Iscas de frango oriental Abobrinha, pimentão amarelo e cenoura refogados Arroz Feijão preto Melancia	Carne assada Salada de alface lisa e tomate Arroz Feijão preto Laranja	Frango à cocote Chuchu, batata inglesa e salsa ensopados Arroz Feijão preto Melancia	Peixe ensopado com pimentões Salada de repolho verde com tomate Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Sanduíche de pão de forma com pasta de ricota e beterraba Suco de melancia	Bolo de banana (sem açúcar) Limonada com maçã	Lassi de manga (iogurte, manga e cardamomo) Granola	Milho (espiga) Suco multifrutas	Salada de frutas
JANTAR	Sopa de legumes vegetariana (feijão mulatinho, repolho, abóbora e batata inglesa) Laranja	Ragú de carne suína (desfiada e cozida com molho de tomate) Salada de tabule com tomate e pepino Arroz integral Feijão preto Melão	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Abacaxi	Omelete de forno com rúcula e tomate Salada de beterraba cozida com azeite e limão Arroz Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Maçã



Contém Lactose



Contém Glúten

Menores de 1 ano

SEMANA 8

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Banana	Mamão	Goiaba	Manga
ALMOÇO	Ovo mexido Couve refogada Arroz integral Feijão mulatinho Mamão	Iscas de frango oriental Abobrinha, pimentão amarelo e cenoura refogados Arroz Feijão preto Melancia	Carne assada Salada de alface lisa e tomate Arroz Feijão preto Laranja	Frango à cocote Chuchu, batata inglesa e salsa ensopados Arroz Feijão preto Melancia	Peixe ensopado com pimentões Salada de repolho verde com tomate Arroz Feijão preto Melão
LANCHE	Bolacha de arroz	Leite da criança	Manga	Leite da criança	Salada de frutas
JANTAR	Sopa de legumes vegetariana (feijão mulatinho, repolho, abóbora e batata inglesa) Laranja	Ragú de carne suína (desfiada e cozida com molho de tomate) Salada de tabule com tomate e pepino Arroz integral Feijão preto Melão	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Abacaxi	Omelete de forno com rúcula Salada de beterraba cozida com azeite e limão Arroz Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Maçã



Contém Lactose



Contém Glúten

Maiores de 1 ano

SEMANA 9

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Mamão	Banana	Melão	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Couve-flor ao alho Arroz com cúrcuma Feijão preto Banana	Frango desfiado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Laranja	Quibe assado com hortelã Salada de alface crespa, tomate e pepino Arroz Feijão manteiga Melancia	Frango ensopado Ratatouille (abobrinha, berinjela e tomate) Arroz Feijão preto Abacaxi	Peixe assado com rapas de laranja Farofa de banana da terra Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Melão
LANCHE	Sanduíche de pão integral com queijo minas e orégano Suco de maracujá	Vitamina superpoderosa (abacate) Granola	Torrada com caponata de berinjela Suchá de erva doce com laranja	Iogurte caseiro com manga picada e granola	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa de canjiquinha vegetariana com legumes (abobrinha, batata doce, cenoura e couve manteiga) Melancia	Escondidinho de carne suína desfiada com batata Arroz de brócolis Feijão preto Melão	Cassoulet (frango, repolho roxo, cenoura, batata, macarrão, feijão manteiga e frango) Laranja	Ovo cozido Espinafre refogado Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação



Contém Lactose



Contém Glúten



Menores de 1 ano

SEMANA 9

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Mamão	Banana	Melão	Goiaba
ALMOÇO	Ovo mexido Couve-flor ao alho Arroz com cúrcuma Feijão preto Banana	Frango desfiado Purê de abóbora com cebolinha Arroz Feijão preto Laranja	Quibe assado com hortelã Salada de alface crespa, tomate e pepino Arroz Feijão manteiga Melancia	Frango ensopado Ratatouille (abobrinha, berinjela e tomate) Arroz Feijão preto Abacaxi	Peixe assado com rapas de laranja Farofa de banana da terra Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Melão
LANCHE	Bolacha de arroz Melão	Leite da criança	Mamão em cubos	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa de canjiquinha vegetariana com legumes (abobrinha, batata doce, cenoura e couve manteiga) Melancia	Escondidinho de carne suína desfiada com batata Arroz de brócolis Feijão preto Melão	Cassoulet (frango, repolho roxo, cenoura, batata, macarrão, feijão manteiga e frango) Laranja	Ovo cozido Espinafre refogado Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação

Maiores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 10

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Melão	Manga	Banana	Uva verde sem caroço	Pêra
ALMOÇO	Ovo mexido Beterraba cozida Arroz Feijão preto Maçã	Bife de frango grelhado Abobrinha refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Carne assada e desfiada Brócolis ao alho Macarrão ao molho de tomate Feijão vermelho Abacaxi	Drumete de frango assado Salada de alface americana com tomate Arroz integral Feijão preto Mamão	Peixe empanado de forno Abóbora ensopada Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Flocos de milho (sem açúcar) com leite e baunilha	Bolo de cenoura (sem açúcar) Suco de melancia	Paozinho de tapioca Mate caseiro com suco de laranja	Sanduíche de pão de forma com pasta de ricota e manjericão Suco multifrutas	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa de lentilha com vegetais (espinafre, batata doce e cenoura) Banana	Íscas de carne suína acebolada Couve refogada Arroz integral Feijão preto Mamão	Caldo verde com batata, couve e lombo suíno desfiado Melancia	Curry de grão de bico com couve-flor, batata doce e cenoura Arroz Feijão preto Laranja	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação



Menores de 1 ano



Contém Lactose



Contém Glúten

SEMANA 10

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Melão	Melancia	Laranja	Pêra	Banana
ALMOÇO	Ovo mexido Beterraba cozida Arroz Feijão preto Maçã	Bife de frango grelhado Abobrinha refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Carne assada e desfiada Brócolis ao alho Macarrão ao molho de tomate Feijão vermelho Abacaxi	Drumete de frango assado Salada de alface americana com tomate Arroz integral Feijão preto Mamão	Peixe empanado de forno Abóbora ensopada Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Laranja em gomos	Leite da criança	Bolacha de arroz Banana	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa de lentilha com vegetais (espinafre, batata doce e cenoura) Banana	Íscas de carne suína acebolada Couve refogada Arroz integral Feijão preto Mamão	Caldo verde com batata, couve e lombo suíno desfiado Melancia	Curry de grão de bico com couve-flor, batata doce e cenoura Arroz Feijão preto Laranja	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação

Maiores de 1 ano



SEMANA 11



Contém Lactose



Contém Glúten

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Mamão	Pêra	Goiaba	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Vagem refogada Arroz Feijão preto Mamão	Íscas de frango Salada de couve-flor Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Ragú de carne bovina (carne bovina desfiada com molho de tomate) Bertalha refogada Macarrão ao alho Feijão mulatinho Melancia	Salpicão de frango (milho, ervilha, repolho verde cenoura ralada e iogurte) Arroz Feijão preto Banana	Peixe assado Acelga refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Laranja
LANCHE	Pipoca caseira Suco de maracujá	Smoothie de manga com semente de linhaça Granola	Pão francês com pasta de inhame e ervas da horta Suco multifrutas	Panacota servida com maçã picada e uvas passas	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (acelga, batata, abobrinha, abóbora, feijão) Melancia	Carne suína de panela Purê de batata doce com salsa Arroz Feijão preto Laranja	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melão	Ovo cozido Salada de cenoura, chuchu e cebolinha Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Abacaxi

Menores de 1 ano



SEMANA 11

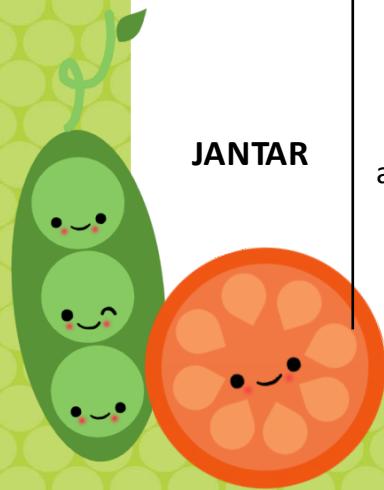


Contém Lactose



Contém Glúten

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Mamão	Pêra	Goiaba	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Vagem refogada Arroz Feijão preto Mamão	Íscas de frango Salada de couve-flor Arroz com cúrcuma Feijão preto Melão	Ragú de carne bovina (carne bovina desfiada com molho de tomate Bertalha refogada Macarrão ao alho Feijão mulatinho Melancia	Salpicão de frango (milho, ervilha, repolho verde cenoura ralada e iogurte) Arroz Feijão preto Banana	Peixe assado Acelga refogada Arroz integral rosa (beterraba) Feijão preto Laranja
LANCHE	Melão em cubos	Leite da criança	Bolacha de arroz Maçã	Leite da criança	Piquenique das frutas
JANTAR	Sopa Morena vegetariana (acelga, batata, abobrinha, abóbora, feijão) Melancia	Carne suína de panela Purê de batata doce com salsa Arroz Feijão preto Laranja	Canja (arroz, cenoura, batata, hortelã e frango desfiado) Melão	Ovo cozido Salada de cenoura, chuchu e cebolinha Arroz integral Feijão preto Mamão	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Abacaxi





Maiores de 1 ano

SEMANA 12



REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Manga	Uva roxa sem caroço	Maçã	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Couve-flor refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Mamão	Escondidinho de frango desfiado com batata doce Arroz integral de brócolis Feijão preto Melancia	Carne de panela Macarrão ao sugo (molho de tomate) Salada de alface lisa com beterraba ralada Feijão carioca Banana	Picadinho de frango Salada de maxixe com coentro Arroz Feijão preto Melão	Peixe à escabeche (tomate, cebola e raspas de limão) Salada de cenoura com salsa Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Sanduíche de pão de forma com pasta de amendoim sem açúcar Suco de abacaxi	Crepioca de forno com queijo Mate caseiro com limão	Milho (espiga) Suco multifrutas	Smoothie de banana e maracujá com aveia Granola	Salada de frutas
JANTAR	Sopa Harira vegetariana (lentilha, arroz, cenoura, batata, tomate e salsa) Melão	Picadinho de carne suína Batatas coradas com agrião Arroz Feijão preto Maçã	Sopa carioca (abóbora, abobrinha, rúcula e feijão carioca) com frango desfiado Mamão	Ovo cozido Brócolis ao alho Arroz integral Feijão preto Melancia	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação

Contém Lactose

Contém Glúten



Menores de 1 ano



SEMANA 12

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Manga	Uva roxa sem caroço	Maçã	Abacaxi
ALMOÇO	Ovo mexido Couve-flor refogada Arroz com cúrcuma Feijão preto Mamão	Escondidinho de frango desfiado com batata doce Arroz integral de brócolis Feijão preto Melancia	Carne de panela Macarrão ao sugo (molho de tomate) Salada de alface lisa com beterraba ralada Feijão carioca Banana	Picadinho de frango Salada de maxixe com coentro Arroz Feijão preto Melão	Peixe à escabeche (tomate, cebola e raspas de limão) Salada de cenoura com salsa Arroz Feijão preto Laranja
LANCHE	Banana	Leite da criança 	Biscoito de arroz Melão	Leite da criança 	Salada de frutas
JANTAR	Sopa Harira vegetariana (lentilha, arroz, cenoura, batata, tomate e coentro) Melão	Contém Lactose Picadinho de carne suína Batatas coradas com agrião Arroz Feijão preto Maçã	Contém Glúten Sopa carioca (abóbora, abobrinha, rúcula e feijão carioca) com frango desfiado Mamão	Ovo cozido Brócolis ao alho Arroz integral Feijão preto Melancia	Sopa completa de legumes, macarrão e frango Fruta da estação