

Agosto 2018/MACAPÁ**SEMANA 1**

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Peixe frito em tiras	Peito de frango ao forno	Peixe a delicia	Carne guisada	Isca de Frango acebolada
Salada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada	Cenoura e batata cozidos e milho verde	Alface picado Repolho verde em tiras Cenoura ralada Beterraba ralada Maçã picada	Beterraba cozida Cenoura cozida Couve em tiras
Necessidades nutricionais	Bolinho de soja recheada com queijo	Lasanha de soja	Fricassê de legumes	Panquecas com molho de tomate	Berinjela de forno com recheio requeijão
Acompanhamento	Arroz branco ao alho Feijão cariouinha com cheiro verde e repolho	Feijão marrom com maxixe e couve Macarrão parafuso ao sugo	Arroz com couve Feijão carioca com abobora e repolho	Feijão preto com repolho e quiabo Macarrão espaguete ao óleo e alho	Arroz colorido Feijão branco com batata e cenoura
Guarnição	Farofa	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta

SEMANA 2

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Isca de carne na chapa	Peito de frango acebolado	Frango ao forno	Peixe ao forno	Isca de carne na chapa, com molho acebolado
Salada	Alface picado Repolho verde em tiras Cenoura ralada Maçã picada	Batata, cenoura e chuchu cozidos, corte em palitos	Mix de Repolho	Beterraba cozida, azeitonas e cebola refogada	Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Hamburgao de soja com molho de tomate	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Beringela recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Macarrão espaguete alho e óleo Feijão carioca com couve e abobora	Arroz colorido Feijão preto com batata e cenoura	Arroz com couve Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz com salsinha Feijão marrom com quiabo e repolho	Arroz colorido Feijão rajado com quiabo e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Doce	Fruta	Doce	Fruta	Doce

Agosto 2018/MACAPÁ**SEMANA 3**

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Chapeado de frango com carne (tiras)	Torta de carne com legumes	Isca de frango frito	Escondidinho de frango	Peixe frito
Salada	Alface, tomate e cebola	Purê de batata	Repolho tomate e ervilha	Cenoura e chuchu cozidos	Alface, couve e acelga em tiras
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo	Berinjela de forno com recheio de soja branca	Torta de legumes
Acompanhamento	Feijão branco Macarrão espaguete ao sugo	Arroz colorido Feijão rajado	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca	Arroz com couve em tiras Feijão rajado	Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho	Farofa de margarina	Farofa Ao óleo	Farofa
Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta

SEMANA 4

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Carne na chapa	Peixe frito crocante	Panqueca de frango com molho branco	Frango ao forno	Lasanha de carne
Salada	Acelga e pepino	Cenoura e chuchu	Batata chips ao forno	Repolho ao vinagrete	Cenoura e beterraba cozidas
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes	Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho	Macarrão parafuso ao sugo Feijão carioquinha com cheiro verde e repolho	Arroz com couve Feijão preto	Arroz colorido Feijão branco com abobora e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina	Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta

Agosto 2018/SANTANA

SEMANA 1

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta		
Prato Principal	Peixe frito em tiras	Peito de frango ao forno	Peixe a delicia		
Salada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada	Cenoura e batata cozidos e milho verde		
Necessidades nutricionais	Bolinho de soja recheada com queijo	Lasanha de soja	Fricassê de legumes		
Acompanhamento	Arroz branco ao alho Feijão cariocinha com cheiro verde e repolho	Feijão marrom com maxixe e couve Macarrão parafuso ao sugo	Arroz com couve Feijão carioca com abobora e repolho		
Guarnição	Farofa	Farofa com cebola	Farofa de margarina		
Sobremesa	Fruta	Doce	fruta		

SEMANA 2

Jantar

	Segunda	Terça	Quarta		
Prato Principal	Isca de carne na chapa	Peito de frango acebolado	Frango ao forno		
Salada	Alface picado Repolho verde em tiras Cenoura ralada Maçã picada	Batata, cenoura e chuchu cozidos, corte em palitos	Mix de Repolho		
Necessidades nutricionais	Hamburgão de soja com molho de tomate	Fricassê de legumes	Suflê de legumes		
Acompanhamento	Macarrão espaguete alho e óleo Feijão carioca com couve e abobora	Arroz colorido Feijão preto com batata e cenoura	Arroz com couve Feijão rajado com couve e maxixe		
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Doce		

- Não enviar laranjas nos dias de frutas

SEMANA 3

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta		
Prato Principal	Chapeado de frango com carne (tiras)	Torta de carne com legumes	Isca de frango frito		
Salada	Alface, tomate e cebola	Purê de batata	Repolho tomate e ervilha		
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes	Bolinho de soja recheada com queijo		
Acompanhamento	Feijão branco Macarrão espaguete ao sugo	Arroz colorido Feijão rajado	Arroz com cenoura ralada Feijão carioca		
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho	Farofa de margarina		
Sobremesa	Fruta	Doce	Fruta		

SEMANA 4

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Carne na chapa	Peixe frito crocante	Salpicão de frango		
Salada	Acelga e pepino	Cenoura e chuchu	Batata chips ao forno		
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes	Suflê de legumes		
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho	Macarrão parafuso ao sugo Feijão carioquinha com cheiro verde e repolho		
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola	Farofa de margarina		
Sobremesa	Fruta	Fruta	Doce		

Agosto 2018/PORTO GRANDE

SEMANA 1

Almoço

	Segunda	Terça		Quinta	Sexta
Prato Principal	Peixe frito em tiras	Peito de frango ao forno		Carne guisada	Isca de Frango acebolada
Salada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada	Cenoura ralada Repolho roxo em tiras Alface picado Acelga picada		Alface picado Repolho verde em tiras Cenoura ralada Beterraba ralada Maçã picada	Beterraba cozida Cenoura cozida Couve em tiras
Necessidades nutricionais	Bolinho de soja recheada com queijo	Lasanha de soja		Panquecas com molho de tomate	Berinjela de forno com recheio requeijão
Acompanhamento	Arroz branco ao alho Feijão cariquinho com cheiro verde e repolho	Feijão marrom com maxixe e couve Macarrão parafuso ao sugo		Feijão preto com repolho e quiabo Macarrão espaguete ao óleo e alho	Arroz colorido Feijão branco com batata e cenoura
Guarnição	Farofa	Farofa com cebola		Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Doce		Doce	Fruta

SEMANA 2

Jantar

	Segunda	Terça		Quinta	Sexta
Prato Principal	Isca de carne na chapa	Peito de frango acebolado		Peixe ao forno	Isca de carne na chapa, com molho acebolado
Salada	Alface picado Repolho verde em tiras Cenoura ralada Maçã picada	Batata, cenoura e chuchu cozidos, corte em palitos		Beterraba cozida, azeitonas e cebola refogada	Purê de batatas
Necessidades nutricionais	Hamburgao de soja com molho de tomate	Fricassê de legumes		Beringela recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Macarrão espaguete alho e óleo Feijão carioca com couve e abobora	Arroz colorido Feijão preto com batata e cenoura		Arroz com salsinha Feijão marrom com quiabo e repolho	Arroz colorido Feijão rajado com quiabo e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola		Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Doce	Fruta		Doce	Fruta

Agosto 2018/PORTO GRANDE

SEMANA 3

Almoço

	Segunda	Terça		Quinta	Sexta
--	----------------	--------------	--	---------------	--------------

Prato Principal	Chapeado de frango com carne (tiras)	Torta de carne com legumes		Escondidinho de frango	Peixe frito
Salada	Alface, tomate e cebola	Purê de batata		Cenoura e chuchu cozidos	Alface, couve e acelga em tiras
Necessidades nutricionais	Panqueca de soja com molho branco	Fricassê de legumes		Berinjela de forno com recheio de soja branca	Torta de legumes
Acompanhamento	Feijão branco Macarrão espaguete ao sugo	Arroz colorido Feijão rajado		Arroz com couve em tiras Feijão rajado	Feijão preto Macarrão parafuso alho e óleo
Guarnição	Farofa de margarina	Farofa ao alho		Farofa Ao óleo	Farofa
Sobremesa	Fruta	Doce		Fruta	Doce

SEMANA 4

Almoço

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Principal	Carne na chapa	Peixe frito crocante		Frango ao forno	Lasanha de carne
Salada	Acelga e pepino	Cenoura e chuchu		Repolho ao vinagrete	Cenoura e beterraba cozidas
Necessidades nutricionais	Empadão de soja com legumes	Fricassê de legumes		Chuchu recheado com soja	Torta de soja
Acompanhamento	Arroz com cenoura Feijão rajado com couve e maxixe	Arroz colorido Feijão carioca com abobora e repolho		Arroz com couve Feijão preto	Arroz colorido Feijão branco com abobora e couve
Guarnição	Farofa ao alho	Farofa com cebola		Farofa de soja	Farofa de margarina
Sobremesa	Fruta	Doce		Fruta	Doce