



MENU DO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SINHÁ NATICO – JUNHO 2022
Intolerância à Lactose, Alergia à Proteína do Leite e Alergia à Proteína da Clara do Ovo

Segunda-feira 30/05	Terça-feira 31/05	Quarta-feira 01/06	Quinta-feira 02/06	Sexta-feira 03/06
<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de fubá salgado – sem leite e sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Carne suína cozida com cenoura • Alface • Beterraba cozida • Abacaxi <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina (leite isento de lactose/ “leite de soja”, banana e aveia) – sem açúcar • "Pão de quê?" (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maça <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Tuto simples • Molho de peito de frango desfiado com vegetais • Repolho refogado com cenoura • Banana <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja com mamão – sem açúcar • Pão de abóbora recheado com molhe de filé de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laranja 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Pão de abóbora <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Costela suína cozida com mandioca • Abobrinha refogada • Melancia <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro • Bolo integral de laranja com banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana 	<p>Café da manhã (7:00):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro fervido com canela • Bolo integral de laranja com banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Feijão simples • Purê de batatas com molho bolonhesa (sem laticínios) • Couve refogada • Moranga refogada • Banana <p>Lanche tarde 1 (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina (leite isento de lactose/ “leite de soja”, banana, mamão e aveia) • “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche tarde 2 (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laranja <p>Almoço (11:00):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Coxa de frango refogada ou assada • Farofa de abobrinha com banana – sem ovos • Abacaxi <p>Lanche tarde 1 (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora <p>Lanche trade 2 (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina (leite isento de lactose/ “leite de soja”, banana e aveia) – sem açúcar

1ª semana de junho/2022 Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos menores de 1 ano (creche I), devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará =>Se a criança demonstrar interesse ou capacidade pode ser ofertado o alimento seco (pão/biscoito) ou fruta para que ela mesma leve à boca **(orientação para professores e monitores)**



MENU DO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SINHÁ NATICO – JUNHO 2022
Intolerância à Lactose, Alergia à Proteína do Leite e Alergia à Proteína da Clara do Ovo

Segunda-feira 06/06	Terça-feira 07/06	Quarta-feira 08/06	Quinta-feira 09/06	Sexta-feira 10/06
<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Maçã <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Carne suína cozida com mandioca Salada de batata, chuchu e cenoura – sem ovos Mexerica <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja com melancia – sem açúcar “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Manga 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/ “leite de soja” fervido com canela “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz com cenoura Tutu simples Coxa de frango refogada Moranga refogada Repolho cru com abacaxi Maçã <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamina (leite isento de lactose/ “leite de soja”, banana, mamão e aveia) – sem açúcar Bolo integral de limão com banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Laranja 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de fubá salgado – sem leite e sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Laranja <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Costela suína refogada Farofa de brócolis – sem ovos Beterraba cozida Abacaxi <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja com cenoura – sem açúcar Torta salgada de frango com vegetais - massa sem ovos <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja com cenoura – sem açúcar Torta salgada de frango com vegetais - massa sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mexerica <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz com brócolis Tutu de feijão Filé de peito de frango refogado Salada de couve crua com abacaxi Abobrinha refogada Laranja <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo de mandioca com peito de frango desfiado <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Maça 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Manga <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Polenta recheada com molho bolonhesa – sem laticínios Moranga refogada Farofa de vagem – sem ovos Banana <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de abacaxi com banana – sem açúcar Pão de ora-pro-nobis recheado com molho de carne bovina cozida <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mexerica

2ª semana de junho/2022 Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos menores de 1 ano (creche I), devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará =>Se a criança demonstrar interesse ou capacidade pode ser ofertado o alimento seco (pão/biscoito) ou fruta para que ela mesma leve à boca (**orientação para professores e monitores**)



MENU DO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SINHÁ NATICO – JUNHO 2022
Intolerância à Lactose, Alergia à Proteína do Leite e Alergia à Proteína da Clara do Ovo

Segunda-feira 13/06	Terça-feira 14/06	Quarta-feira 15/06	Quinta-feira 16/06	Sexta-feira 17/06
<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Maçã <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijoada simples (feijão preto, costela suína, cheiro verde) Couve refogada Laranja <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamina (leite isento de lactose/ “leite de soja”, banana, mamão e aveia) – sem açúcar “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/ “leite de soja” fervido com canela “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Carne bovina cozida Moranga refogada Alface Maçã <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja com mamão – sem açúcar Pão de abóbora recheado com molhe de filé de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mexerica 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada Pão de abóbora <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Laranja <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz com brócolis Caldo de feijão com cheiro verde Coxa de frango refogada Beterraba cozida Couve refogada Abacaxi <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Manga 	<p>FERIADO NACIONAL</p>	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Manga <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega com frango (frango, cenoura, brócolis) Tutu simples Abobrinha refogada Melancia <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada Torradas de pão de abóbora <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/ “leite de soja” de vaca

3ª semana de junho/2022 Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos menores de 1 ano (creche I), devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará =>Se a criança demonstrar interesse ou capacidade pode ser ofertado o alimento seco (pão/biscoito) ou fruta para que ela mesma leve à boca **(orientação para professores e monitores)**



MENU DO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SINHÁ NATICO – JUNHO 2022
Intolerância à Lactose, Alergia à Proteína do Leite e Alergia à Proteína da Clara do Ovo

Segunda-feira 20/06	Terça-feira 21/06	Quarta-feira 22/06	Quinta-feira 23/06	Sexta-feira 24/06
<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Estrogonofe de peito de frango desfiado com molho branco Beterraba cozida Manga <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolo integral de laranja com banana e aveia – sem açúcar e sem ovos Vitamina (leite isento de lactose/“leite de soja”, banana e aveia) – sem açúcar <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Maça 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro fervido com canela Bolo integral de laranja com banana e aveia – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mexerica <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz com vagem Tutu simples Costela suína cozida com mandioca Salada de alface com cenoura ralada Banana <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Laranja 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de macarrão com legumes e filé de peito de frango <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Maça <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Carne bovina cozida Abobrinha com cenoura ralada refogadas Melancia <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco verde (laranja, banana e couve) – sem açúcar “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) recheado com molho de carne bovina moída <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mingau de fubá salgado – sem leite e sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Manga <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz com brócolis Caldo de feijão com cheiro verde Coxa de frango refogada Couve refogada Repolho com abacaxi Laranja <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro Bolo integral de banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Abacaxi 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mexerica <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz simples Feijão simples Macarronada à bolonhesa Moranga refogada Farofa de vagem – sem ovos Manga <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Torta salgada de frango com vegetais - massa sem ovos Suco de abacaxi com banana – sem açúcar <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> Banana

4ª semana de junho/2022 Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos menores de 1 ano (creche I), devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará =>Se a criança demonstrar interesse ou capacidade pode ser ofertado o alimento seco (pão/biscoito) ou fruta para que ela mesma leve à boca (**orientação para professores e monitores**)



MENU DO CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SINHÁ NATICO – JUNHO 2022
Intolerância à Lactose, Alergia à Proteína do Leite e Alergia à Proteína da Clara do Ovo

Segunda-feira 27/06	Terça-feira 28/06	Quarta-feira 29/06	Quinta-feira 30/06	Sexta-feira 01/07
<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijão simples • Carne suína cozida • Salada de alface com cenoura ralada • Laranja <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja com cenoura – sem açúcar • “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro fervido com canela • “Pão de quê?” (massa à base de batata, polvilho e óleo vegetal - sem leite, queijo e ovos) <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Caldo de feijão com cheiro verde • Coxa de frango refogada • Moranga refogada • Couve refogada • Maçã <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de macarrão, filé de peito de frango e vegetais (cenoura, chuchu, brócolis) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mingau de amido de milho, aveia e banana – feito com leite isento de lactose/“leite de soja” <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laranja <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Caldo de feijão com cheiro verde • Carne suína cozida com mandioca • Beterraba cozida • Couve refogada • Abacaxi <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja com mamão – sem açúcar • Pão de abóbora recheado com molhe de filé de peito de frango desfiado com vegetais (cenoura e brócolis) <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Pão de abóbora <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz com brócolis • Feijão simples • Purê de batatas com molho bolonhesa (sem laticínios) • Abobrinha refogada • Banana <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro • Bolo integral de banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abacaxi 	<p>Café da manhã (7:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite isento de lactose/ “leite de soja” puro fervido com canela • Bolo integral de banana – sem açúcar e sem ovos <p>Lanche da manhã (9:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexerica <p>Almoço (11:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz simples • Feijoada simples (feijão preto, costela suína, cheiro verde) • Couve refogada • Laranja <p>Lanche da tarde (14:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de feijão simples com carne bovina desfiada • Torradas de pão de abóbora <p>Lanche da tarde (16:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã

5ª semana de junho/2022 Orientações importantes: =>As preparações ofertadas para os alunos menores de 1 ano (creche I), devem ter consistência branda (cozidos por mais tempo/mais macios), os vegetais folhosos, como couve e repolho, devem ser picados e repicados ou ralados antes de serem refogados, já os vegetais que serão servidos crus devem ser picados em pequenos pedaços ou passados no ralo fino =>As carnes cozidas aos pedaços deverão ser desfiadas =>Frutas, como a maçã, poderão ser raspadas com a colher =>Os pães e biscoitos devem ser embebidos na bebida que os acompanhará =>Se a criança demonstrar interesse ou capacidade pode ser ofertado o alimento seco (pão/biscoito) ou fruta para que ela mesma leve à boca **(orientação para professores e monitores)**