

ANEXO I
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PCRJ / SME
PLANO ALIMENTAR – ESCOLA/CRECHE
Período: 10/05/2021 A 14/05/2021

E/COORDENADORIAS REGIONAIS DE EDUCAÇÃO	SEMANA
1ª, 2ª e 3ª	B
4ª, 5ª, 6ª e 11ª	C
7ª e 8ª	D
9ª e 10ª	A

Plano Alimentar - Escolar e EMOC I- 2021			
SEMANA A			
Período: Maio a setembro			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
3ª feira	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. Fruta	logurte Biscoito salgado
4ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango oriental Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Picadinho de carne Abóbora refogada ou assada Sobr. Fruta	Canjica Banana

6ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. Fruta	Leite com café Biscoito doce
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016 Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD			

Plano Alimentar – Escolar e EMOG I - 2021			
SEMANA B			
Período: Maio a setembro			
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana Biscoito salgado	Arroz Feijão Omelete de legumes Salada de chuchu com milho Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina
3ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz Feijão Cubinhos de frango Quibebe Sobr. Fruta	Leite batido com banana Biscoito salgado
4ª feira	logurte Biscoito salgado	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho à mineira Sobr. Fruta	Leite com café Pão com requeijão
5ª feira	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Arroz Feijão Frango à caçadora Farofa Sobr. Fruta	logurte Biscoito salgado
6ª feira	Leite com café Pão com margarina	Feijão Macarronada colorida Sobr. Fruta	Arroz doce Maçã

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Escolar e EMOC I - 2021

SEMANA C

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Arroz Feijão Bobó de peixe Salada mista Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea Biscoito doce
3ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Mini cozido de legumes com carne Sobr. Fruta	Canjica Banana
4ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Feijão Fusilli colorido Isclas de frango Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
5ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz com cenoura e ervilha Feijão Isclas de fígado ao molho Purê de batata Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com requeijão
6ª feira	Leite com achocolatado Pão de forma com margarina	Arroz com vagem Feijão Frango ao molho Batata doce Sobr. Fruta	Leite com café Biscoito doce

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar – Escolar e EMOC I - 2021

SEMANA D

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	logurte Biscoito salgado	Feijão Risoto de frango Sobr. Fruta	Leite com café Pão com requeijão
3ª feira	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. Fruta	logurte Biscoito salgado
4ª feira	Leite com farinha láctea Biscoito salgado	Arroz Feijão Carne colorida Farofa Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina
5ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. Fruta	Leite com farinha láctea Biscoito salgado
6ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho á mineira Sobr. Fruta	Arroz doce Maçã

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2021

SEMANA A		SEMANA B		
Período: Maio a setembro		Período: Maio a setembro		
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. Fruta	Leite com café Pão de forma com requeijão	Arroz Feijão Omelete de legumes Salada de chuchu com milho Sobr. Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e farinha láctea Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Biscoito doce	Arroz Feijão Cubinhos de frango Quibebe Sobr. Fruta
4ª feira	Mingau de cremogema	Arroz Feijão Frango oriental Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho à mineira Sobr. Fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Picadinho de carne Abóbora refogada Sobr. Fruta	Mingau de maisena	Arroz Feijão Frango à caçadora Farofa Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Sobr. Fruta	Frapê de frutas Pão com margarina	Feijão Macarronada colorida Sobr. Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2021

SEMANA C			SEMANA D	
Período: Maio a setembro			Período: Maio a setembro	
	Lanche especial	Almoço	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Mingau de farinha láctea	Arroz Feijão Bobó de peixe Salada mista Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Feijão Risoto de frango Sobr. Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Mini cozido de legumes com carne Sobr. Fruta	Leite batido com banana Biscoito doce	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. Fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Feijão Fusilli colorido Isclas de frango Sobr. Fruta	Mingau de aveia	Arroz Feijão Carne colorida Farofa Sobr. Fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz com cenoura e ervilha Feijão Isclas de fígado ao molho Purê de batata Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Arroz com vagem Feijão Frango ao molho Batata doce Sobr. Fruta	Leite com café Pão de forma com margarina	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho à mineira Sobr. Fruta
Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016 Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD				

Plano Alimentar - Ginásio Olímpico EMOC II - 2021

SEMANA A

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com café Biscoito doce	Suco de uva com maçã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango colorido Sobr. Fruta	Canjica Sobr. Fruta	Canjica Sobr. Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de maracujá com cenoura Biscoito doce	Arroz Feijão carioca Isclas de carne / Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobr. Fruta	Suco de caju Pão com omelete Sobr. Fruta	Suco de caju Pão com omelete Sobr. Fruta
4ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Limonada com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango Oriental Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Bolo cuca de maçã Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Pão com margarina Sobr. Fruta
5ª feira	Leite com achocolatado Sanduiche de requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Picadinho de carne Abóbora refogada Sobr. Fruta	Suco de maracujá Torta de frango Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche de atum Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Batata refogada Salada de alface Sobr. Fruta	Leite com café Cuscuz de tabuleiro Sobr. Fruta	Leite com café Cuscuz de tabuleiro Sobr. Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Ginásio Olímpico EMOC II - 2021

SEMANA B

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite batido com banana Biscoito salgado	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Omelete de legumes Salada de chuchu com milho Sobr. Fruta	Arroz doce Sobr. Fruta	Arroz doce Sobr. Fruta
3ª feira	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Suco de maracujá com cenoura Biscoito doce	Arroz Feijão Cubinhos de frango Quibebe Sobr. Fruta	Suco de caju Torta de atum Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche de atum Sobr. Fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho à mineira Sobr. Fruta	Leite com café Bolo de banana Sobr. Fruta	Suco de maracujá Sanduíche natural Sobr. Fruta
5ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito salgado	Arroz Feijão Frango à caçadora Farofa Salada de alface Sobr. Fruta	Suco de uva Rabanada Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche delícia Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Feijão Macarronada colorida Salada de tomate Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Ginásio Olímpico EMOC II - 2021

SEMANA C

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com café Biscoito salgado	Suco de maracujá com cenoura Biscoito doce	Arroz Feijão Bobó de peixe Salada mista Sobr. Fruta	Frapê de frutas Pão com margarina Sobr. Fruta	Frapê de frutas Pão com margarina Sobr. Fruta
3ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de uva com maçã Biscoito doce	Arroz Feijão Mini cozido de legumes com carne Sobr. Fruta	Leite com café Cuscuz de tabuleiro Sobr. Fruta	Leite com café Cuscuz de tabuleiro Sobr. Fruta
4ª feira	Leite com achocolatado Pão com margarina	Limonada com hortelã Biscoito salgado	Fusilli colorido Feijão Isclas de frango Sobr. Fruta	Leite com café Bolo de laranja Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduba carioca Sobr. Fruta
5ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz com cenoura e ervilha Feijão Isclas de fígado ao molho Purê de batata Salada de alface Sobr. Fruta	Canjica Sobr. Fruta	Canjica Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito salgado	Arroz com vagem Feijão Frango ao molho Batata doce Sobr. Fruta	Suco de maracujá Escondidinho de carne Sobr. Fruta	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina Sobr. Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar - Ginásio Olímpico EMOG II- 2021

SEMANA D

Período: Maio a setembro

	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Leite com achocolatado Biscoito doce	Suco de maracujá com cenoura Biscoito salgado	Risoto de frango Feijão Salada de tomate Sobr. Fruta	Leite com café Bolo de fubá Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche delícia Sobr. Fruta
3ª feira	Leite com café Pão de forma com margarina	Limonada com hortelã Biscoito salgado	Arroz Feijão Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Broa de milho com requeijão e goiabada Sobr. Fruta	Leite com achocolatado Broa de milho com requeijão e goiabada Sobr. Fruta
4ª feira	Leite com café Pão com requeijão	Suco de uva com maçã Biscoito salgado	Arroz Feijão Carne colorida Farofa / Salada de tomate Sobr. Fruta	Suco de caju Escondidinho de frango Sobr. Fruta	Suco de uva Sanduíche de atum Sobr. Fruta
5ª feira	Leite batido com banana e aveia Pão com margarina	Suco de caju com maçã Biscoito doce	Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface Sobr. Fruta	Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Sobr. Fruta	Leite com café Pão com requeijão Sobr. Fruta
6ª feira	Leite com achocolatado Sanduíche de requeijão	Suco de maracujá com mamão Biscoito doce	Arroz Feijão Carne com ovos Repolho á mineira Sobr. Fruta	Arroz doce Sobr. Fruta	Arroz doce Sobr. Fruta

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2016
Coordenação Técnica - S/IVISA/CVA/UNAD

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana A					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desjejum 6 a 12 meses	Mingau de tapioca	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de arroz e mamão	Leite Biscoito doce
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Biscoito salgado	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito doce
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Biscoito salgado	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite Biscoito salgado	Leite Biscoito doce
Lanche 6 a 12 meses	Leite Mamão e banana	Leite com mucilagem de milho e maçã	Mingau de Aveia	logurte, aveia e Banana	Leite Maçã e mamão
Lanche 1 a 4 anos	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Mingau de Maisena com Farinha Láctea	logurte, aveia e Banana	Leite Biscoito salgado
Lanche 4 a 6 anos	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Mingau de Maisena com Farinha Láctea	logurte, aveia e Banana	Leite Biscoito salgado
Lanche IV	Leite Mamão e banana Biscoito doce	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	Mingau de Maisena com Farinha Láctea Banana	logurte, aveia e Banana Biscoito doce	Leite Biscoito salgado Banana e mamão

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana A					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz Moqueca de peixe com chuchu e abóbora Feijão carioca Pirão Fruta	Macarrão (Talharim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura e beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Fígado acebolado Purê de batata e brócolis Fruta	Arroz Feijão preto Carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e batata) Fruta
Jantar	Arroz Feijão Preto Frango ensopado com	Arroz Feijão Preto Carne com espinafre	Arroz Feijão Preto Bobó de frango	Sopa Carioca (Carne, batata doce, cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz c/ abobrinha Feijão Preto Frango com cenoura

	batata e cenoura Fruta	Angu Fruta	Fruta		Fruta
--	---------------------------	---------------	-------	--	-------

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana B					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desjejum 6 a 12 meses	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Banana	Mingau de Chocolate	Leite Biscoito doce	Leite com mucilagem de arroz e maçã	logurte, aveia e Banana
Lanche 6 a 12 meses	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Banana	Leite com mucilagem de milho e maçã
Lanche 1 a 4 anos	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite Pão com requeijão	Leite com mucilagem de milho e maçã
Lanche 4 a 6 anos	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Maçã e mamão	Leite com chocolate Pão com requeijão	Leite com mucilagem de milho e maçã
Lanche IV	Leite com mucilagem de milho e maçã	Leite Mamão e banana Biscoito doce	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	Mingau de Multicereais Maçã	Leite com mucilagem de milho e maçã

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana B					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira

Almoço	Arroz Feijão vegetariano Ovo cozido Purê de inhame Fruta	Arroz Feijão preto Picadinho de carne com repolho Purê de abóbora Fruta	Arroz Feijão Preto Moela de frango com espinafre Angu Fruta	Macarrão (Fusili) Feijão preto Carne Moída com berinjela Cenoura sauté Fruta	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata e brócolis Fruta
Jantar	Arroz Feijão Carioca Carne com abobrinha e cenoura Fruta	Arroz Feijão Preto Frango com legumes (chuchu e abóbora) Fruta	Arroz rosado Feijão preto Omelete de chuchu Fruta	Arroz Feijão Preto Isclas de frango com batata e cenoura Fruta	Sopa de feijão (feijão preto, carne, massa, repolho, beterraba, aipim) Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana C					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desjejum 6 a 12 meses	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana
Desjejum 1 a 4 anos	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Leite Mamão e banana	Leite Torrada com manteiga	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana
Desjejum 4 a 6 anos	Leite com mucilagem de arroz e maçã	Leite Mamão e banana	Café com leite Torrada com manteiga	Leite Biscoito Doce	Frapé de mamão e banana
Lanche 6 a 12 meses	Leite Banana	Mingau de Aveia	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Leite com mucilagem de arroz e maçã
Lanche 1 a 4 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais
Lanche 4 a 6 anos	Leite Banana	Mingau de Maisena com Farinha láctea	Leite Maçã e mamão	logurte, aveia e Banana	Mingau de Multicereais
Lanche IV	Leite Banana Biscoito salgado	Mingau de Maisena com Farinha láctea Banana	Leite Maçã e mamão Biscoito doce	logurte, aveia e Banana Biscoito doce	Mingau de Multicereais Maçã

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021

Semana C

Período: maio a dezembro de 2021

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz Feijão preto Bobó de peixe Cubinhos de abóbora Fruta	Arroz Feijão Carioca Frango assado com laranja Palitinhos de beterraba Fruta	Arroz Feijão preto Ovo mexido com vagem Salada de batata e cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Escondidinho de carne com espinafre Fruta	Macarrão (Talharim) Feijão preto Frango guisado com abobrinha Fruta
Jantar	Risoto de frango com cenoura e repolho Feijão preto Salada de chuchu com ovos e salsa fresca Fruta	Sopa Minestrone (Feijão branco, carne, massa, inhame, abóbora, repolho) Fruta	Macarronada (fidelinho) Feijão preto Almôndegas de frango Abobrinha refogada Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com beralha Batata doce cozida Fruta

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana D					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desjejum 6 a 12 meses	Leite Mamão e banana	Leite Banana	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Banana
Desjejum 1 a 4 anos	Leite Mamão e banana	Leite Pão com requeijão	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Biscoito salgado
Desjejum 4 a 6 anos	Leite Mamão e banana	Leite com chocolate Pão com requeijão	Leite Maçã e mamão	Leite com mucilagem de Milho e banana	Leite Biscoito salgado
Lanche 6 a 12 meses	Mingau de Maisena	logurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite com mucilagem de arroz e mamão
Lanche 1 a 4 anos	Mingau de Maisena	logurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado
Lanche 4 a 6 anos	Mingau de Chocolate	logurte, aveia e Banana	Leite Biscoito doce	Leite Banana	Leite Biscoito salgado
Lanche IV	Mingau de Maisena Maçã	logurte, aveia e Banana Biscoito doce	Leite Biscoito doce Maçã	Leite Banana Biscoito salgado	Leite Biscoito salgado Banana e Mamão

Plano Alimentar Creches/EDI – 2021					
Semana D					
Período: maio a dezembro de 2021					
Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Arroz rosado Feijão preto Omelete de chuchu Fruta	Arroz com abobrinha Feijão preto Frango guisado com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Vaca atolada (carne, aipim, agrião) Fruta	Macarrão (gravatinha) ao molho Frango Feijão carioca Salada de brócolis com cenoura Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída Ratatouille (berinjela e abobrinha) Fruta

Jantar	Arroz Feijão preto Frango refogado Creme de batata e espinafre Fruta	Sopa de peixe com torradinhas (abóbora, brócolis, batata e massa gravata) Fruta	Arroz Feijão preto Frango assado com laranja Purê de batata e espinafre Fruta	Arroz Feijão preto Carne moída com chuchu Angu Fruta	Sopa de inhame (abóbora, inhame, couve-flor, frango, feijão carioca) Fruta
---------------	---	--	---	--	---