

# OSIRA -6-7 MARÇO

|                                                                                                                                         | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA                                                | SEXTA-FEIRA                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| CAFÉ MANHÃ<br>6:45                                                                                                                      |               |             |              | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                           |
| CAFÉ MANHA<br>INTEGRAL                                                                                                                  |               |             |              | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                           |
| ALMOÇO PARCIAL<br>9:50 - 10:15<br>10:15-10:40<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO<br>INTEGRAL<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO TARDE<br>12:00H |               |             |              | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE MOIDA COM<br>CENOURA<br><br>POLENTA | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO<br><br>SALADA DE<br>REPOLHO |
| FRUTA DO DIA                                                                                                                            |               |             |              | MAÇÃ                                                        | MELÃO                                                         |
| LANCHE TARDE<br>14:10 - 14:35<br>14:35 - 15:00<br>15:00 - 15:25<br><br>LANCHE TARDE<br>INTEGRAL                                         |               |             |              | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                           |

**Obs.** A data de oferta das frutas e verduras pode ser alterada devido a problemas com o fornecimento ou grau de maturação, desde que a equipe de

Jaqueline Cardoso  
Figueira de Oliveira  
NUTRICIONISTA  
CRN3: 39420

# OSIRA - 1014 MARÇO

|                                                                                                                                         | SEGUNDA-FEIRA                                | TERÇA-FEIRA                                                                                                | QUARTA-FEIRA                                             | QUINTA-FEIRA                                                                         | SEXTA-FEIRA                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ MANHÃ<br>6:45                                                                                                                      | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU          | PÃO COM FRANGO<br>SUCO DE MARACUJÁ                                                                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                      | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                       | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                        |
| CAFÉ MANHÃ<br>INTEGRAL                                                                                                                  | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU          | PÃO COM FRANGO<br>SUCO DE MARACUJÁ                                                                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                      | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                       | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                        |
| ALMOÇO PARCIAL<br>9:50 - 10:15<br>10:15-10:40<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO<br>INTEGRAL<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO TARDE<br>12:00H | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM<br>CENOURA | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO COXA E<br>SOBRECOXA<br>REFOGADO COM<br>TOMATE ERVILHA E<br>CENOURA<br><br>POLENTA | ARROZ E FEIJÃO<br>ESTROGONOFE TIRAS<br><br>SALADA ALFACE | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO SASSAMI<br>COM TOMATE<br><br>SALADA DE TOMATE<br>COM PEPINO | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE CUBOS COM<br>BATATA<br><br>SALADA DE<br>COUVE-FLOR |
| FRUTA DO DIA                                                                                                                            | MELÃO                                        |                                                                                                            | BANANA                                                   | MAÇÃ                                                                                 | MELANCIA                                                                   |
| LANCHE TARDE<br>14:10 - 14:35<br>14:35 - 15:00<br>15:00 - 15:25<br><br>LANCHE TARDE<br>INTEGRAL                                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU          | PÃO COM FRANGO<br>SUCO DE MARACUJÁ                                                                         | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                      | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                       | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                        |

**Obs.** A data de oferta das frutas e verduras pode ser alterada devido a problemas com o fornecimento ou grau de maturação, desde que a equipe de

Jaqueline Cardoso  
Figueira de Oliveira  
NUTRICIONISTA  
CRN3: 39420

# OSIRA-17-28 MARÇO

|                                                                                                                                        | SEGUNDA-FEIRA                                     | TERÇA-FEIRA                                                                            | QUARTA-FEIRA                                                       | QUINTA-FEIRA                                                                    | SEXTA-FEIRA                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| CAFÉ MANHÃ<br>PARCIAL E INTEGRAL<br>6:45                                                                                               | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU               | PÃO COM FRANGO<br>SUCO MARACUJÁ                                                        | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                  | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                             |
| ALMOÇO PARCIAL<br>9:50 - 10:15<br>10:15 - 10:40<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO INTEGRAL<br>10:40 - 11:05<br><br>ALMOÇO TARDE<br>12:00H | MACARRÃO COM<br>CARNE MOÍDA AO<br>MOLHO DE TOMATE | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO COXA E<br>SOBRECOXA AO<br>MOLHO COM<br>ERVILHA<br><br>POLENTA | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE CUBOS COM<br>MANDIOCA<br><br>SALADA ALFACE | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO SASSAMI<br>REFOGADO<br><br>SALADA PEPINO COM<br>TOMATE | ARROZ E FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE<br>TIRAS<br><br>SALADA REPOLHO |
| FRUTA DO DIA                                                                                                                           |                                                   |                                                                                        | BANANA                                                             | MELÃO                                                                           | MAÇÃ                                                            |
| LANCHE TARDE<br>14:10 - 14:35<br>14:35 - 15:00<br>15:00 - 15:25                                                                        | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU               | PÃO COM FRANGO<br>SUCO MARACUJÁ                                                        | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                  | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                             |
| LANCHE TARDE<br>INTEGRAL<br>15:00H                                                                                                     | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU               | PÃO COM FRANGO<br>SUCO MARACUJÁ                                                        | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                                | PÃO COM CARNE<br>SUCO MARACUJÁ                                                  | PÃO COM MANTEIGA<br>LEITE COM CACAU                             |

**Obs.** A data de oferta das frutas e verduras pode ser alterada devido a problemas com o fornecimento ou grau de maturação, desde que a equipe de

Jaqueline Cardoso  
Figueira de Oliveira  
NUTRICIONISTA  
CRN3: 39420