

## *Cardápio Temeis Ato Horizonte*

Mapa 06	DESJEJUM	FRUTA	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	FRUTA
<b>SEGUNDA</b> 13/03/23	Rosca/Pão Francês/Torrada e Leite Achocolatado	Melancia	Arroz Branco Feijão Inteiro Carne Moída Abobora Refogada / Angu Repolho Refogado / Tomate	Bolo / Suco de Manga	Arroz Branco Feijão Inteiro Frango Isca Purê de Batata Salada de Vagem c Cenoura	Abacaxi
<b>TERÇA</b> 14/03/23	Rosca/Pão Francês/Bolo e Leite Achocolatado	Melão	Arroz com Milho Feijão Preto Coxinha Assada Inhame Ensopado Beterraba Cozida / Alface	Torta de Legumes	Arroz Branco Feijão Tropeiro com Couve Chuchu Refogado Salada Tomate c Cenoura	Maça
<b>QUARTA</b> 15/03/23	Rosca/Pão Francês/Pêta e Leite Cremoso	Laranja	Arroz Branco Feijão Batido Ovo Cozido Sopa de Letrinha Salada de Tomate c Brocolis	Pêta / Suco de Abacaxi com Couve	Arroz Branco Feijão Batido Peixe Frito Inhame Ensopado Salada de Beterraba com Alface	Banana
<b>QUINTA</b> 16/03/23	Rosca/Pão Francês e Bolacha e Leite Achocolatado	Banana	Arroz Branco Feijão Tropeiro com Couve Chuchu Refogado Salada Tomate c Cenoura	Sanduíche Natural	Arroz Branco Feijão Inteiro Carne Moída Abobora Refogada / Angu Repolho Refogado / Tomate	Melão
<b>SEXTA</b> 17/03/23	Rosca/Pão Francês e Leite com Frutas	Maça	Arroz c Cenoura Feijão Inteiro Peixe Frito Purê de Batata Salada Vagem c Repolho roxo	Pão de Queijo / Suco de Goiaba	Arroz Branco Feijão Batido Ovo Cozido Sopa de Letrinha Salada de Tomate c Brobolis	Melancia

Menores de 1 ano: não é permitido leite de vaca, servir fórmula de segmento.

Menores de 3 anos: proibido alimentos ultraprocessados, adição de açúcar, mel ou adoçante nas preparações culinárias e bebidas. Biscoitos, bolachas, pães ou bolos **NÃO deverão ter adição de açúcar.**

**PNAE - Nota técnica COSAN nº 1879810/2020**

Silvana Pinto Duarte  
Nutricionista CRN1 16395