

SUGESTÃO - 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	1 fruta do grupo A	1 fruta do grupo B	1 fruta do grupo C	1 fruta do grupo D	1 alimento do grupo E
	3 bisnaguinhas com requeijão	4 bolachas cream-crackers (ou outra salgada)	3 bisnaguinhas com 2 polenguinhas	2 fatias de pão integral com patê	2 pedaços de bolo
	1 suco natural	2 pedaços de bolo	1 suco natural	1 iogurte	1 bisnaguinha com requeijão
		1 suco natural			1 suco natural
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 2	1 fruta do grupo A	1 fruta do grupo B	1 fruta do grupo C	1 fruta do grupo D	1 alimento do grupo E
	2 fatias de pão integral com patê	4 bolachas cream-crackers ou outra salgada	3 bisnaguinhas com requeijão	1 iogurte	3 bisnaguinhas com requeijão
	1 suco natural	2 pedaços de bolo	1 goiabinha	1 fatia de pão integral com queijo fresco	1 suco natural
		1 suco natural	1 suco natural		
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 3	1 fruta do grupo A	1 fruta do grupo B	1 fruta do grupo C	1 fruta do grupo D	1 alimento do grupo E
	2 fatias de pão integral com patê	2 bisnaguinhas com requeijão	4 bolachas cream-crackers ou outra salgada	1 goiabinha	2 pedaços de bolo
	1 suco natural	1 pedaço de bolo	1 suco natural	1 suco natural	1 iogurte
				1 fatia de pão integral com queijo fresco	
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 4	1 fruta do grupo A	1 fruta do grupo B	1 fruta do grupo C	1 fruta do grupo D	1 alimento do grupo E
	3 binasguinhas com requeijão	1 goiabinha	3 bolachas cream-crackers ou outra salgada	2 bisnaguinhas com 2 polenguinhas	4 bolachas cream-crackers ou outra salgada
	1 suco natrual	1 fatia de pão integral com patê	1 suco natural	1 iogurte	1 barrinha de cereais
		1 suco natural			1 suco natural
	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	GRUPO E
GRUPOS DE FRUTAS	Mamão	Mexerica	Maçã	Pêssego	Cenoura crua picada
	Pêra	Kiwi	Ameixa	Goiaba	Milho cozido
	Laranja	Banana	Uva	Abacaxi	Frutas secas (castanhas, caju, pará, avelã, amendoim, amêndoas, pistaches e noz pekã).
	Melancia	Morangos	Manga	Melão	

SUGESTÃO – 2

Lanche 1 Bisnaguinha c/ requeijão, suco de fruta	Lanche 2 Bolacha de leite, bebida láctea e maçã	Lanche 3 Achocolatado, sanduíche c/ queijo e peito de peru e fruta	Lanche 4 Iogurte, pão de forma c/ queijo branco, peito de peru e fruta	Lanche 5 Achocolatado, bolo de fubá e fruta
Lanche 6 Bolo de leite, pêra, iogurte	Lanche 7 Torrada ou pão c/ requeijão e suco de fruta	Lanche 8 Bisnaguinha c/ geléia de morango, iogurte e fruta	Lanche 9 Leite fermentado, bisnaguinha e geléia de morango	Lanche 10 Pão de abtata c/ requeijão, iogurte e fruta
Lanche 11 Biscoito e suco de fruta	Lanche 12 Bolo ou rocambole, fruta e iogurte	Lanche 13 Vitamina de mamão, torrada ou pão c/ margarina	Lanche 14 Pão doce, achocolatado e fruta	Lanche 15 Vitamina de fruta, biscoito c/ goiabada ou torrada c/ requeijão
Lanche 16 Biscoito de sal, banana e achocolatado	Lanche 17 Vitamina de banana, sanduíche c/ queijo branco	Lanche 18 Suco de acerola, biscoito salgado c/ requeijão	Lanche 19 Salada de fruta, iogurte e biscoito de sal	Lanche 20 Biscoito c/ requeijão, iogurte e fruta
Lanche 21 Cereal matinal, leite e fruta	Lanche 22 Bolacha c/ margarina e queijo e suco de fruta	Lanche 23 Sanduíche c/ queijo, peito de peru e cenoura ralada, iogurte ou suco de fruta	Lanche 24 Pão de forma c/ queijo e peito de peru, suco de fruta	Lanche 25 Bisnaguinha c/ geléia e queijo e suco de fruta
Lanche 26 Leite fermentado, bisnaguinha c/ peito de peru e uma fruta	Lanche 27 Iogurte, pão de forma c/ queijo branco, cenoura ralada e fruta	Lanche 28 Bisnaguinha c/ margarina, iogurte e fruta	Lanche 29 Água de coco, snduíche c/ queijo branco e presento, fruta	Lanche 30 1 fatia de pão de forma c/ queijo e suco
Lanche 31 Biscoito de polvilho, iogurte, fruta	Lanche 32 Vitamina de maçã e bolo de cenoura	Lanche 33 Bolacha de leite sem recheio, achocolatado e fruta	Lanche 34 Leite fermentado, bisnaguinha c/ requeijão e fruta	/

SUGESTÃO – 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1	suco de manga 4 bolachas cream-crackers (ou outra salgada) Salada de frutas	1 caixinha de achocolatado 1 bisnaguinha com peito de peru 1 ameixa vermelha	Limonada 1 sanduíche (pão de forma com 1 fatia de presunto, 1 de queijo branco e alface picada) Melancia picada	Suco de laranja 3 bolachas sem recheio 1 queijo precassado ½ maçã	Suco de caju 3 biscoitos maisena 1 cacho de uva
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 2	1 caixinha de suco de soja – maçã 1 bisnaguinha com requeijão 1 maçã	1 caixinha de água de coco 1 sanduíche (2 fatias de pão de forma c/ queijo branco e tomate picado) 1 pêra	1 garrafinha de leite fermentado 1 minibolo 1 goiaba	Suco de caju 4 bolachas cream-crackers (ou outra salgada) Mamão picado	Suco de abacaxi 1 sanduíche(2 fatias de pão de forma, 1 fatia de peito de peru, requeijão e alface picado) Fatias de manga
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 3	Suco de manga 1 pão doce 1 pêra	Suco de uva 1 pão de queijo médio 1 kiwi	Suco de pêssego 1 bisnaguinha c/ queijo branco 1 banana	1 caixinha de achocolatado 4 biscoitos aveia e mel Melancia picada	1 caixinha de suco de soja 1 fatia de bolo de chocolate(sem recheio e sem cobertura) 1 maçã
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 4	Suco de laranja com mamão Biscoito de polvilho 1 cacho de uva pequeno	1 iogurte (beber) sabor morango 3 torradas com geléia 1 pêssego	Suco de saja sabor uva 1 bisnaguinha c/ presunto 1 mexerica	1 caixinha de água de coco 1 fatia de bolo de laranja 1 pêra	Suco de maracujá 4 bolachas maisena Mamão picado