

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Janeiro / 2017

Conveniado: Associação de Amparo Social e Cristão Divino Espírito Santo.

Segmento Conveniado: Crianças e Adolescentes.

Tema: Socialização

Atividades: Dinâmicas em grupo

Brincadeiras diversas

Caminhada

OBS: Visto ser um período de férias escolares, as atividades são diferenciadas.

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Pão com manteiga, bolo, leite com chocolate, chá e bolacha;

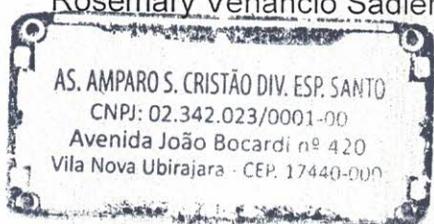
Almoço e jantar: Arroz, feijão, batata e carne, torta de legumes, bife em tiras, polenta (frango e carne moída), macarronada (carne e salsicha), arroz temperado (frango, legumes).

Sobremesa: Frutas (maça, banana, melão, pera, etc.)

Sucos: Polpa de frutas.

*Rosemary Venâncio Sadler*

Rosemary Venâncio Sadler



## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Fevereiro / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Orientação escolar
- Aula de religião
- Aula de Leitura

Artesanato:

- Caixas em MDF
- Enfeites de carnaval

Atendimento Psicológico:

- Grupos
- Dinâmicas
- Brincadeiras
- Jogos lúdicos

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Pão com manteiga, pão com maionese, bolos, leite com chocolate e bolacha;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, omelete, batata com carne de pedaço, bife em tiras, torta de legumes, arroz com frango, carne moída com legumes, panqueca, macarrão com salsicha;

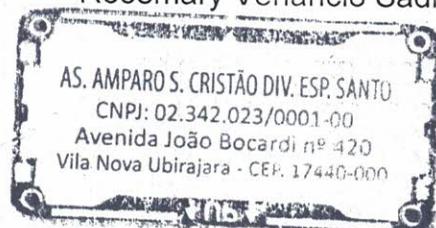
Saladas: Alface, tomate, pepino, beterraba e cenoura;

Sobremesa: Frutas diversas e salada de frutas;

Sucos: Polpa de frutas.

*Rosemary Sadler*

Rosemary Venâncio Sadler



## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Março / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Projeto musicalização
- Orientação escolar
- Encaminhamento á psicóloga
- Dinâmicas
- Aula de higiene
- Artesanato (Pulseiras)
- Bom de bola, bom de escola
- Brincadeiras diversas
- Jogos lúdicos

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

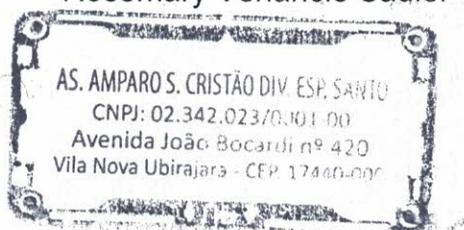
Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, sopa de legumes, panqueca, torta de carne moída, bife acebolado;

Saladas: Alface, tomate, rúcula, repolho, pepino, chuchu.

OBS: Reunião socioeducativo com os pais.

*Rosadler*

Rosemary Venâncio Sadler



## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Abril / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Orientação escolar
- Ensino religioso (Tema: Páscoa)
- Artesanato (Enfeites para a Páscoa)
- Brincadeiras diversas
- Confraternização da Páscoa (ovos de páscoa, bolo, lanche e refrigerante).

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Pão com manteiga, leite com chocolate e bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, carne em tirinhas, almondegas, sopa de feijão com legumes, carne com legumes, torta de legumes, arroz com frango temperado, omelete;

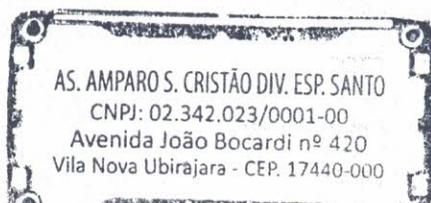
Saladas: Tomate, repolho, acelga, alface e pepino;

Sobremesas: Frutas diversas;

Sucos: Polpa de frutas.



Rosemary Venâncio Sadler



## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Maio / 2017

### Atividades desenvolvidas:

- Orientação escolar
- Encaminhamento para o CRAS
- Aula de musicalização
- Bom de bola, bom de escola
- Caminhada
- Brincadeiras
- Jogos
- Artesanato: Pintura em guardanapo para o dia das mães.
- Festa de confraternização para as mães
- Apresentação do Coral, flauta e música em homenagem as mães.

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, sopa de legumes, panqueca, quibe assado, omelete, carne com batata

Saladas: Alface, acelga, tomate, repolho, pepino, chuchu.

Sucos: Natural ou polpa de frutas

Frutas: Banana, maçã, laranja, pera.



---

Rosemary Venâncio Sadler

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Junho / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Atividades sobre o Meio Ambiente (Semana do Meio Ambiente – Conscientização);
- Artesanato sobre o Meio Ambiente (montagem de painel e confecção de cartazes);
- Passeio para a Reserva Ecológica de Caetetus (Palestra sobre Meio Ambiente);
- Bom de bola, bom de escola;
- Musicalização
- Confecção de enfeites para festa junina (bandeirinhas, balões, painéis e saquinhos surpresas);
- Ensaio da quadrilha;
- Festa junina para as crianças.

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, sopa de legumes, arroz temperado, torta de carne moída, bife acebolado, frango com batata, carne de porco.

Saladas: Alface, tomate, rúcula, repolho, pepino, chuchu.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, pera, laranja



---

Rosemary Venâncio Sadler

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Julho / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Bingo;
- Brincadeiras;
- Caminhada;
- Dança
- Musicalização;
- Bom de bola, bom de escola;
- Palestra sobre Transmissão, Sintomas e Tratamento de Piolhos;
- Confecção de cartazes sobre o dia mundial da pizza;
- Atividades e confecção de cartazes sobre a semana da alimentação saudável;
- Trabalho em grupo e montagem da salada de frutas feita pelas crianças;

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com almondegas, sopa de legumes, panquecas, omelete, bife acebolado, pizzas, carne com batata, polenta com carne moída.

Saladas: Alface, acelga, tomate, beterraba, repolho, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, pera, laranja, mamão, melão.



---

Rosemary Venâncio Sadler

# RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO DE ATIVIDADES

Mês: AGOSTO 2017

## Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

Casa da Criança

Atividades desenvolvidas no mês Agosto de 2017:

- Atendimento em grupo: Atividades regras e respeito e a importância de se trabalhar em grupo;
- Atendimento em grupo: Filme "Trolls", roda de conversa sobre a amizade;
- Atividades em grupo: Horta (cultivo das sementes e preparação de solo)
- Atividades: Brinquedoteca (jogos cara a cara, cai não cai, memória).

### INTRDUÇÃO:

O projeto Jogos e brincadeiras visa trabalhar de uma forma lúdica e de vivência, estimulando o Raciocínio Lógico, a criatividade, auxiliando as crianças no processo de construção do conhecimento.

O desenvolvimento deste projeto pode potencializar essas capacidades, ampliando as possibilidades das crianças de compreenderem e transformarem a realidade.

Tendo em vista que, o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energia, pois ele favorece os desenvolvimentos físicos, cognitivos, afetivos e principalmente a interação e o respeito pelos amigos.

Além do entretenimento que propiciam, os filmes para crianças podem ser bons instrumentos educacionais, uma vez que apresentam mundos repletos de notáveis bandas sonoras, magia, emoções e nobres valores humanos: a importância da amizade, da solidariedade, dos sonhos, da coragem, da persistência, da luta pelos objetivos, da liberdade, do respeito pelos outros e pela natureza, da justiça, do amor.

### **Objetivo Geral:**

Proporcionar as crianças a oportunidades de ampliar seus conhecimentos através de atividades lúdicas interativas e de vivência.

### **Objetivos Específicos:**

Desenvolver nas crianças as capacidades e oportunidades de:

- Praticar, escolher, preservar, imitar, imaginar, dominar, adquirir competência e confiança e autonomia;
- Adquirir novos conhecimentos, habilidades pensamentos lógicos;
- Criar, observar, experimentar, movimentar-se, cooperar, sentir, pensar, memorizar e lembrar;
- Comunicar, questionar, interagir com os outros e ser parte de uma experiência social mais ampla em que a flexibilidade, a tolerância e a autodisciplina são vitais;
- Conhecer e valorizar a si mesmo e as próprias forças, e entender as limitações pessoais;
- Ser ativo dentro de um ambiente seguro que encoraje e consolide o desenvolvimento de normas e valores sociais.
- Promover a socialização e o respeito mútuo entre as crianças.
- Reforçar a importância do brincar.



Bruna Luz Santos

Psicóloga



Thais M. Monterani

Integradora Social

**LISTA DAS CRIANÇAS ATENDIDAS:**

Ariel de Melo Nunes

Alice Nascimento da Silva

Amadeu Henrique Ferreira de Almeida

Antonio Alves Neto

Ana Beatriz Guzan Pereira

Ana Clara Zimmernann Marques da Silva

Bryan Patrik Ferreira de Almeida

Flavio Batista

Giovana Eduarda Gomes de Souza

Iara Fonseca de Souza

Jose Lucas Ramos Porfirio

Kaik Gomes Silveira Lima

Luiza Fernanda Ferreira

Lara Yasmim gomes de Souza

Liliane de Souza

Maria Julia da Silva Leite

Marcela Faria Barbosa

Murilo Oliveira Carelli

Pietra Nicole Ferreira

Ray Manuel Ferreira

Raissa Ligia Moraro

Yago da Silva Lisboa

Yasmim Ap. da Silva

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Agosto / 2017

Atividades desenvolvidas:

- Artesanato (confeção das almofadas para o dia dos pais);
- Atendimento Psicológico;
- Musicalização;
- Brincadeiras;
- Bom de bola, bom de escola;
- Trabalhos sobre folclore ( contos, lendas e montagem de cartaz);
- Filme
- Festa de confraternização para os pais
- Apresentação do Coral, flauta e música em homenagem aos pais.

Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, sopa de legumes, torta, omelete, bife acebolado, frango com batata, carne de porco, polenta com carne moída.

Saladas: Alface, tomate, rúcula, repolho, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, laranja.



---

Rosemary Venâncio Sadler

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Setembro / 2017

### Atividades desenvolvidas:

- Atendimento Psicológico;
- Musicalização;
- Orientação Escolar;
- Ballet;
- Brincadeiras;
- Bom de bola, bom de escola;
- Semana da Pátria (trabalho diversos sobre o tema);
- Dia da árvore (textos e desenhos);
- Início da Primavera (artesanato relacionado ao tema);
- Conscientização sobre a Dengue (Passeata).

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com frango, sopa de legumes, omelete, bife acebolado, panqueca, carne com batata, carne de porco, polenta com carne moída.

Saladas: Alface, tomate, repolho, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, laranja.



---

Rosemary Venâncio Sadler

# RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO DE ATIVIDADES

Mês: SETEMBRO 2017

## Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

Casa da Criança

Atividades desenvolvidas no mês Setembro de 2017:

- Atendimento em grupo: Atividades na horta: plantio rúcula e couve;
- Atendimento em grupo: jogos (cara a cara, liga, cai não cai) na sala da brinquedoteca;
- Atividades em grupo: jogos raciocínio lógico: caça palavras, stop, jogo da memória;
- Atendimento em Grupo: Atividades sobre “A Semana do Trânsito”;
- Atividades aos adolescentes: Filme “Aos Treze”.

### INTRDUÇÃO:

O projeto Jogos e brincadeiras visa trabalhar de uma forma lúdica e de vivência, estimulando o Raciocínio Lógico, a criatividade, auxiliando as crianças no processo de construção do conhecimento.

O desenvolvimento deste projeto pode potencializar essas capacidades, ampliando as possibilidades das crianças de compreenderem e transformarem a realidade.

Tendo em vista que, o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energia, pois ele favorece os desenvolvimentos físicos, cognitivos, afetivos e principalmente a interação e o respeito pelos amigos.

Além do entretenimento que propiciam, os filmes para crianças podem ser bons instrumentos educacionais, uma vez que apresentam mundos repletos de notáveis bandas sonoras, magia, emoções e nobres valores humanos: a importância da amizade, da solidariedade, dos sonhos, da coragem, da persistência, da luta pelos objetivos, da liberdade, do respeito pelos outros e pela natureza, da justiça, do amor.

### **Objetivo Geral:**

Proporcionar as crianças a oportunidades de ampliar seus conhecimentos através de atividades lúdicas interativas e de vivência.

### **Objetivos Específicos:**

Desenvolver nas crianças as capacidades e oportunidades de:

- Praticar, escolher, preservar, imitar, imaginar, dominar, adquirir competência e confiança e autonomia;
- Adquirir novos conhecimentos, habilidades pensamentos lógicos;
- Criar, observar, experimentar, movimentar-se, cooperar, sentir, pensar, memorizar e lembrar;
- Comunicar, questionar, interagir com os outros e ser parte de uma experiência social mais ampla em que a flexibilidade, a tolerância e a autodisciplina são vitais;
- Conhecer e valorizar a si mesmo e as próprias forças, e entender as limitações pessoais;
- Ser ativo dentro de um ambiente seguro que encoraje e consolide o desenvolvimento de normas e valores sociais.
- Promover a socialização e o respeito mútuo entre as crianças.
- Reforçar a importância do brincar.

*Bruna Luz Santos*

**LISTA DAS CRIANÇAS ATENDIDAS:**

Ariel de Melo Nunes

Alice Nascimento da Silva

Amadeu Henrique Ferreira de Almeida

Antonio Alves Neto

Ana Beatriz Guzan Pereira

Ana Clara Zimmernann Marques da Silva

Bryan Patrik Ferreira de Almeida

Flavio Batista

Giovana Eduarda Gomes de Souza

Iara Fonseca de Souza

Jose Lucas Ramos Porfirio

Kaik Gomes Silveira Lima

Luiza Fernanda Ferreira

Lara Yasmim gomes de Souza

Liliane de Souza

Maria Julia da Silva Leite

Marcela Faria Barbosa

Murilo Oliveira Carelli

Pietra Nicole Ferreira

Ray Manuel Ferreira

Raissa Ligia Moraro

Yago da Silva Lisboa

Yasmim Ap. da Silva

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Outubro / 2017

### Atividades desenvolvidas:

- Atendimento Psicológico;
- Orientação Escolar;
- Musicalização;
- Brincadeiras ao ar livre;
- Ballet;
- Jiu Jitsu
- Bom de bola, bom de escola;
- Artesanato (com material reciclado);
- Recreação (Semana da Criança – Pula - pula, tobogã, algodão doce);
- Festa de confraternização com brincadeiras para comemorar o Dia das Crianças.

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, frango com legumes, bife acebolado, torta, carne com mandioca, omelete, polenta com carne moída, almondegas.

Obs: Festa das Crianças (Salgados diversos, bolo e refrigerante)

Saladas: Alface, tomate, rúcula, repolho, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, laranja.



---

Rosemary Venâncio Sadler

# RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO DE ATIVIDADES

Mês: OUTUBRO 2017

## Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

Casa da Criança

Atividades desenvolvidas no mês Outubro de 2017:

- Atendimento em grupo: Atividades raciocínio lógico ;
- Atendimento em grupo: jogos (cara a cara, liga, cai não cai) na sala da brinquedoteca;
- Atividades em grupo: confecção jogo da memória;
- Atendimento em Grupo: dinâmica “ Palavras ao Vento”;
- Filme: “Carros 3”.

### INTRDUÇÃO:

O projeto Jogos e brincadeiras visa trabalhar de uma forma lúdica e de vivência, estimulando o Raciocínio Lógico, a criatividade, auxiliando as crianças no processo de construção do conhecimento.

O desenvolvimento deste projeto pode potencializar essas capacidades, ampliando as possibilidades das crianças de compreenderem e transformarem a realidade.

Tendo em vista que, o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energia, pois ele favorece os desenvolvimentos físicos, cognitivos, afetivos e principalmente a interação e o respeito pelos amigos.

Além do entretenimento que propiciam, os filmes para crianças podem ser bons instrumentos educacionais, uma vez que apresentam mundos repletos de notáveis bandas sonoras, magia, emoções e nobres valores humanos: a

importância da amizade, da solidariedade, dos sonhos, da coragem, da persistência, da luta pelos objetivos, da liberdade, do respeito pelos outros e pela natureza, da justiça, do amor.

**Objetivo Geral:**

Proporcionar as crianças a oportunidades de ampliar seus conhecimentos através de atividades lúdicas interativas e de vivência.

**Objetivos Específicos:**

Desenvolver nas crianças as capacidades e oportunidades de:

- Praticar, escolher, preservar, imitar, imaginar, dominar, adquirir competência e confiança e autonomia;
- Adquirir novos conhecimentos, habilidades pensamentos lógicos;
- Criar, observar, experimentar, movimentar-se, cooperar, sentir, pensar, memorizar e lembrar;
- Comunicar, questionar, interagir com os outros e ser parte de uma experiência social mais ampla em que a flexibilidade, a tolerância e a autodisciplina são vitais;
- Conhecer e valorizar a si mesmo e as próprias forças, e entender as limitações pessoais;
- Ser ativo dentro de um ambiente seguro que encoraje e consolide o desenvolvimento de normas e valores sociais.
- Promover a socialização e o respeito mútuo entre as crianças.
- Reforçar a importância do brincar.

**LISTA DAS CRIANÇAS ATENDIDAS:**

Ariel de Melo Nunes

Alice Nascimento da Silva

Amadeu Henrique Ferreira de Almeida

Antonio Alves Neto

Ana Beatriz Guzan Pereira

Ana Clara Zimmernann Marques da Silva

Bryan Patrik Ferreira de Almeida

Flavio Batista

Giovana Eduarda Gomes de Souza

Iara Fonseca de Souza

Jose Lucas Ramos Porfirio

Kaik Gomes Silveira Lima

Luiza Fernanda Ferreira

Lara Yasmim gomes de Souza

Liliane de Souza

Maria Julia da Silva Leite

Marcela Faria Barbosa

Murilo Oliveira Carelli

Pietra Nicole Ferreira

Ray Manuel Ferreira

Raissa Ligia Moraro

Yago da Silva Lisboa

Yasmim Ap. da Silva



---

Bruna Luz Santos

Psicóloga



---

Thais Moterani

Orientadora Social

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Novembro / 2017

### Atividades desenvolvidas:

- Musicalização: apresentação em Ocaçu
- Artesanato: decoração de Natal;
- Orientação Escolar;
- Ballet;
- Jiu Jitsu;
- Brincadeiras;
- Bom de bola, bom de escola;
- Reciclagem: Projeto dengue

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, torta de legumes, omelete, bife acebolado, panqueca, carne com mandioca, carne de porco, polenta com carne moída.

Saladas: Alface, tomate, repolho, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, laranja.



---

Rosemary Venâncio Sadler

# RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO DE ATIVIDADES

Mês: DEZEMBRO 2017

## Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

Casa da Criança

Atividades desenvolvidas no mês Dezembro de 2017:

- Atendimento em grupo: Atividades raciocínio lógico ;
- Atendimento em grupo: jogos (cara a cara, liga, cai não cai) na sala da brinquedoteca;
- Atividades em grupo: Leitura do Livro "O que não cabe no meu mundo: Bagunça";

### INTRDUÇÃO:

O projeto Jogos e brincadeiras visa trabalhar de uma forma lúdica e de vivência, estimulando o Raciocínio Lógico, a criatividade, auxiliando as crianças no processo de construção do conhecimento.

O desenvolvimento deste projeto pode potencializar essas capacidades, ampliando as possibilidades das crianças de compreenderem e transformarem a realidade.

Tendo em vista que, o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energia, pois ele favorece os desenvolvimentos físicos, cognitivos, afetivos e principalmente a interação e o respeito pelos amigos.

Além do entretenimento que propiciam, os filmes para crianças podem ser bons instrumentos educacionais, uma vez que apresentam mundos repletos de notáveis bandas sonoras, magia, emoções e nobres valores humanos: a importância da amizade, da solidariedade, dos sonhos, da coragem, da

persistência, da luta pelos objetivos, da liberdade, do respeito pelos outros e pela natureza, da justiça, do amor.

### **Objetivo Geral:**

Proporcionar as crianças a oportunidades de ampliar seus conhecimentos através de atividades lúdicas interativas e de vivência.

### **Objetivos Específicos:**

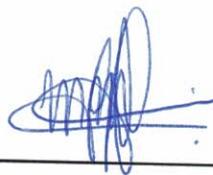
Desenvolver nas crianças as capacidades e oportunidades de:

- Praticar, escolher, preservar, imitar, imaginar, dominar, adquirir competência e confiança e autonomia;
- Adquirir novos conhecimentos, habilidades pensamentos lógicos;
- Criar, observar, experimentar, movimentar-se, cooperar, sentir, pensar, memorizar e lembrar;
- Comunicar, questionar, interagir com os outros e ser parte de uma experiência social mais ampla em que a flexibilidade, a tolerância e a autodisciplina são vitais;
- Conhecer e valorizar a si mesmo e as próprias forças, e entender as limitações pessoais;
- Ser ativo dentro de um ambiente seguro que encoraje e consolide o desenvolvimento de normas e valores sociais.
- Promover a socialização e o respeito mútuo entre as crianças.
- Reforçar a importância do brincar.



Bruna Luz Santos

Psicóloga



Thais Moterani

Orientadora Social

**LISTA DAS CRIANÇAS ATENDIDAS:**

Ariel de Melo Nunes

Alice Nascimento da Silva

Amadeu Henrique Ferreira de Almeida

Antonio Alves Neto

Ana Beatriz Guzan Pereira

Ana Clara Zimmermann Marques da Silva

Bryan Patrik Ferreira de Almeida

Flavio Batista

Giovana Eduarda Gomes de Souza

Iara Fonseca de Souza

Jose Lucas Ramos Porfirio

Kaik Gomes Silveira Lima

Luiza Fernanda Ferreira

Lara Yasmim gomes de Souza

Liliane de Souza

Maria Julia da Silva Leite

Marcela Faria Barbosa

Murilo Oliveira Carelli

Pietra Nicole Ferreira

Ray Manuel Ferreira

Raissa Ligia Moraro

Yago da Silva Lisboa

Yasmim Ap. da Silva

## Relatório Circunstanciado de Atividades

MÊS: Dezembro / 2017

### Atividades desenvolvidas:

- Atendimento Psicológico;
- Musicalização;
- Orientação Escolar;
- Ballet;
- Jiu Jitsu
- Brincadeiras;
- Bom de bola, bom de escola;
- Confraternização de Fim de Ano ( Ballet e musica, com a participação das famílias);
- Horta usando produtos reciclados;
- Artesanato: enfeites de natal

### Alimentação:

Café da manhã e tarde: Leite com chocolate, pão com manteiga, bolacha, bolo;

Almoço e jantar: Arroz, feijão, macarrão com carne, sopa de mandioca, omelete, bife acebolado, torta, carne com batata, carne com mandioca, polenta com carne moída.

Saladas: Alface, tomate, abobrinha, pepino.

Sucos: natural ou polpa de frutas

Frutas: banana, maçã, laranja.



---