

Cardápio Crianças

Cardápio Infantil 1 – 1ª Semana (01 a 05/02; 29/02 a 04/03 e 04 a 08/04)
fevereiro, março e abril de 2016

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Abacaxi c/ hortelã	Mamão	Suco de Graviola	Banana prata	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz de brócolis Ovos salteados com cenoura Feijão vermelho (opcional)	Arroz Integral Feijão Preto Carne de panela ao molho de tomate fresco Abóbora e chicória refogadas	Arroz Feijão vermelho Picadinho de frango Salada de vagem e milho e grão de bico	Fusilli à Bolonhesa Feijão Preto Cenoura refogada Purê de batatas e espinafre	Arroz Feijão preto Frango refogado com tomates Cenoura e abobrinha refogadas
Sobremesa	Melancia	Melão	Banana Prata	Mamão	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Uva Pão com cereais integrais c/ requeijão	Suco de Goiaba Pera fatiada	Suco de Pêssego Frutas sortidas com aveia	Suco de acerola Cream Cracker integral c/ pasta de maçã	Suco de caju Canapés de muçarela e orégano
Jantar	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz.	Sopa de legumes c/ frango: batata doce, cenoura, chuchu, couve-flor e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: batata baroa, abóbora, chuchu, bortalha e arroz	Sopa de legumes c/ frango: aipim, abóbora, chuchu, acelga e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: batata inglesa, abóbora, chuchu, chicória e arroz
Sobremesa	Banana Prata	Manga	Pera	Salada de frutas	Maçã

Cardápio Crianças

Cardápio Infantil 1 – 2ª Semana (08 a 12/02; 07 a 11/03 e 11 a 15/04)
fevereiro, março e abril de 2016

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola com Tangerina	Maçã	Suco de Manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz com espinafre Feijão Vermelho Carne moída refogada com molho de tomate fresco Cenoura refogada	Arroz Feijão preto Risoto de frango Abóbora e espinafre refogados	Arroz carreteiro light Feijão carioca Salada de grão de bico com acelga e manga	Massa ao sugo Feijão Preto (opcional) Ovos salteados com vagem e cenoura	Arroz de brócolis Feijão Preto (opcional) Frango à caçarola Purê de abóbora
Sobremesa	Melancia	Pera	Salada de Frutas	Manga	Salada de frutas
Lanche	Suco de Pêssego Manga picada	Suco de Maracujá Sanduíche com queijo minas	Suco de Uva Pera fatiada	Suco de Goiaba Biscoito Cream Cracker integral com Pasta de ameixa caseira	Suco de Caju Frutas sortidas c/ aveia
Jantar	Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, vagem e chicória	Sopa de legumes c/ músculo: Aipim, cenoura, abobrinha, couve e arroz	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: Batata baroa, abóbora, vagem, espinafre e arroz	Sopa de Feijão com músculo: cenoura, chuchu e massa
Sobremesa	Banana prata	Mamão	Banana Prata	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Infantil 1 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa - CRN - 011 00468

Cardápio Crianças

Cardápio Infantil 1 – 3ª Semana (15 a 19/02; 14 a 18/03 e 19 a 22/04)
fevereiro, março e abril de 2016

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª – Feira	5ª - Feira	6ª – Feira
Colação	Suco de Uva	Manga	Suco de Maracujá	Pera	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz de espinafre Feijão preto Jardineira de carne (c/ abóbora e vagem)	Risoto de Frango a primavera (com abobrinha e cenoura) Feijão mulatinho (opcional)	Arroz Feijão carioca Escalopinho de carne Pure de batata e bortalha	Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos com alho poro Salada de cenoura, vagem e lentilha	Arroz de Brócolis Feijão Preto (opcional) Peixe refogado com batatas Quibebe
Sobremesa	Melão	Maçã	Banana Prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com Acerola Frutas sortidas	Suco de Abacaxi Sanduíche de queijo minas	Suco de Frutas Vermelhas Melão picado	Suco de Caju Biscoito Integral com Pasta de ricota temperada	Suco de Goiaba Manga picada
Jantar	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: batata baroa, abóbora, abobrinha e arroz	Sopa de Feijão com frango: abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: Batata doce, cenoura, abobrinha, couve e arroz	Sopa de ervilha com músculo: batata inglesa e cenoura
Sobremesa	Banana prata	Melancia	Salada de Frutas	Abacaxi	Maçã

Cardápio Crianças

Cardápio Infantil 1 – 4ª Semana (22 a 26/02; 21 a 24/03 e 25 a 29/04)
fevereiro, março e abril de 2016

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª – Feira	5ª - Feira	6ª – Feira
Colação	Suco de Frutas vermelhas	Manga	Suco de Pêssego	Abacaxi	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz Feijão vermelho Ovos mexidos com bortalha Purê de abóbora	Massa à bolonhesa Feijão preto (opcional) Abobrinha e brócolis refogados	Arroz de bortalha Feijão preto Salpicão de Frango Light com cenoura	Arroz integral Feijão preto Picadinho de carne Chuchu, abóbora e ervilha partida Refogados	Arroz Feijão preto (opcional) Frango ensopado Cenoura e brócolis refogados
Sobremesa	Manga	Mamão	Banana prata	Melancia	Salada de frutas
Lanche	Suco de Abacaxi Banana c/ aveia	Suco de acerola Cream Cracker Integral c/ Requeijão de beterraba	Suco de Caju Sanduíche natural c/ pasta de ricota e cenoura	Suco de Uva Manga picada	Suco de Goiaba Pão de cenoura c/ pasta de maçã caseira
Jantar	Sopa de legumes com músculo: batata inglesa, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz	Sopa de legumes c/ frango: batata doce, cenoura, chuchu, espinafre e arroz	Sopa de legumes com músculo: chicória, abóbora, aipim e arroz	Sopa de legumes c/ frango: batata inglesa, cenoura, abobrinha, espinafre e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: abóbora, batata baroa, chuchu, couve e arroz
Sobremesa	Maçã	Melancia	Salada de frutas	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Infantil 1 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa - CRN - 011 00468

Cardápio Crianças

Cardápio Infantil 1 – 5ª Semana (28/03 a 01/04)

fevereiro, março e abril de 2016

Refeição	2ª - Feira	3ª – Feira	4ª – Feira	5ª – Feira	6ª – Feira
Colação	Suco de Acerola com Tangerina	Maçã	Suco de Manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz com espinafre Feijão Vermelho Carne moída refogada com molho de tomate fresco Cenoura refogada	Arroz Feijão preto Risoto de frango Abóbora e espinafre refogados	Arroz carreteiro light Feijão carioca Salada de grão de bico com acelga e manga	Massa ao sugo Feijão Preto (opcional) Ovos salteados com vagem e cenoura	Arroz de brócolis Feijão Preto (opcional) Frango à caçarola Purê de abóbora
Sobremesa	Melancia	Pera	Salada de Frutas	Manga	Salada de frutas
Lanche	Suco de Pêssego Manga picada	Suco de Maracujá Sanduíche com queijo minas	Suco de Uva Pera fatiada	Suco de Goiaba Biscoito Cream Cracker integral com Pasta de ameixa caseira	Suco de Caju Frutas sortidas c/ aveia
Jantar	Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, vagem e chicória	Sopa de legumes c/ músculo: Aipim, cenoura, abobrinha, couve e arroz	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Sopa de legumes c/ músculo: Batata baroa, abóbora, vagem, espinafre e arroz	Sopa de Feijão com músculo: cenoura, chuchu e massa
Sobremesa	Banana prata	Mamão	Banana Prata	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.

Obs.2: Para o cardápio do Infantil 1 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa - CRN - 011 00468