

Cardápio Criançartes Cardápio Infantil 2 – 1ª Semana – – (06 a 10/02, 06 a 10/03 e 03 a 07/04) fevereiro, março e abril de 2017					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Uva	Melancia	Suco de Pêssego	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão preto Ovos salteados com abobrinha	Risoto de frango Feijão vermelho (opcional) Salada de quinoa, maçã e batata	Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão Preto (opcional)	Arroz integral com espinafre Feijão preto (opcional) Frango desfiado Cenoura e lentilha refogadas	Arroz de brócolis Feijão preto Filé de peixe ao molho escabeche Batatas coradas ao forno
Sobremesa	Manga	Maçã fatiada fina	Banana prata	Uva partida ao meio	Salada de frutas
Lanche	Suco de Acerola Sanduíche integral c/ Queijo Minas	Suco de Caju Frutas sortidas com aveia	Suco de Manga Bolo de laranja	Suco de Goiaba Biscoito Bichinhos (biscoito simples)	Suco de Abacaxi c/ hortelã Milho cozido
Jantar	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata baroa, batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Arroz integral c/ cenoura Feijão Vermelho Picadinho de carne com ervas finas Repolho refogado	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Arroz Feijão carioca Jardineira de carne e legumes (chuchu, abóbora e vagem) Farofa de banana e linhaça	Sopa de legumes c/ músculo: Inhamé, cenoura, abobrinha, couve e arroz
Sobremesa	Banana prata	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio Criançartes Cardápio Infantil 2 – 2ª Semana – (13 a 17/02, 13 a 17/03 e 10 a 14/04) fevereiro, março e abril de 2017					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Cajá	Maçã fatiada fina	Suco de Maracujá	Pera fatiada fina	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz salteado c/ couve-flor Feijão preto Carne moída refogada com cenoura	Arroz integral Feijão preto (opcional) Frango desfiado com creme de milho Chicória e abóbora refogadas	Massa salteada com ovos, brócolis e cenoura Feijão Vermelho (opcional)	Arroz Feijão preto Frango “Xadrez” Vagem ao molho de tomates frescos	Arroz integral Feijão preto Almôndegas de carne ao molho de tomates frescos Cenoura e espinafre refogados
Sobremesa	Melancia	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com acerola Pãozinho integral c/ Pasta de ricota temperada	Suco de Pêssego Banana prata c/ aveia	Suco de Uva Bolo de fubá	Suco de Abacaxi Cream Cracker integral com Requeijão de cenoura	Suco de Acerola <u>Manga picada</u>
Jantar	Sopa de legumes c/: frango, abóbora, inhame, chuchu, bortalha e arroz	Arroz Feijão preto Picadinho de carne c/ tomilho Farofa de couve e linhaça Cenoura e abobrinha refogadas	Sopa de tomate c/ frango: batata inglesa, abóbora, espinafre e arroz	Arroz integral Feijão Preto Bolo de carne c/ aveia Abóbora e bortalha refogadas	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Banana prata	Manga	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio Criançartes
Cardápio Infantil 2 – 3ª Semana (20 a 24/02, 20 a 24/03 e 17 a 21/04)
fevereiro, março e abril de 2017

	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Morango	Banana prata	Suco de Maracujá com manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos com cenoura Purê de batata com bortalha	Arroz c/ brócolis Feijão carioca Frango refogado ao molho de tomates caseiros Abóbora refogada	Massa ao sugo Feijão preto (opcional) Escalope de carne c/ cenoura e abobrinha	Arroz integral Feijão preto Picadinho de frango c/ batata, cenoura e chicória	Arroz Feijão preto (opcional) Filé de peixe refogado Abóbora e espinafre refogados
Sobremesa	Maçã fatiada fina	Mamão	Banana prata	Melancia	Salada de frutas
Lanche	Suco de Caju Pãozinho integral com Pasta de Maçã caseira	Suco de Uva partida ao meio Frutas sortidas	Suco de Pêssego Bolo mascavo com passas	Suco de Acerola Banana prata c/ aveia	Suco de Goiaba Milho cozido
Jantar	Sopa de legumes c/ músculo: aipim, abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Arroz integral Feijão carioca Carne moída refogada ao molho de tomates frescos Polenta Couve refogada	Sopa de legumes c/ frango: batata inglesa, abóbora, vagem, bortalha e arroz	Arroz Feijão preto Ensopadinho de carne c/ baroa, chuchu e couve Farofa de ovo e linhaça	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Abacaxi	Manga	Salada de frutas	Melão	Maçã fatiada fina

Cardápio Criançartes
Cardápio Infantil 2 – 4ª Semana - (27/02 a 03/03, 27 a 31/03 e 24 a 28/04)
fevereiro, março e abril de 2017

	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Uva partida ao meio	Suco de Goiaba	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz c/ abóbora Feijão Preto Frango ao molho de laranja Bortalha refogada	Arroz integral Feijão preto Bolo de carne com aveia Repolho e cenoura refogados	Arroz de espinafre Feijão preto Panqueca de carne Purê de abóbora	Arroz integral Feijão vermelho Ovos mexidos com salsinha Cenoura e couve refogadas	Arroz integral Feijão preto Frango ao molho de tomates frescos Abóbora e vagem refogados
Sobremesa	Banana prata	Melancia	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com acerola Pãozinho integral c/ Pasta de ricota c/ cenoura	Suco de Manga Banana prata c/ aveia	Suco de Abacaxi Bolo de cenoura	Suco de Maracujá Biscoito bichinhos (biscoito simples)	Suco de Uva Manga picada
Jantar	Sopa de legumes com: músculo, aipim, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz	Arroz c/ brócolis Feijão preto Iscas de frango Purê de batata	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Massa ao sugo Frango picadinho com abóbora e chuchu Feijão Vermelho (opcional)	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata doce, cenoura chuchu, chicória e arroz
Sobremesa	Manga	Abacaxi	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Responsável
Marcela Estefan Lima Gomes Costa
CRN - 011 00468