

Cardápio Criançartes					
Cardápio Infantil 2 – 1ª Semana (06 a 10/11, 04 a 08/12 e 15 a 19/01)					
novembro e dezembro de 2017 e janeiro de 2018					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de maracujá e maçã	Melancia	Suco de morango e beterraba	Melão	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Massa a bolonhesa ao molho de tomates frescos Feijão preto Cenoura e chuchu refogados	Risoto integral de frango Feijão vermelho Abóbora e vagem refogados	Arroz com abobrinha Feijão preto Carne refogada ao molho de tomates frescos Farofa de cenoura e linhaça	Arroz integral c/ espinafre Feijão preto Ovos salteados com salsinha Purê de abóbora	Arroz com cenoura Feijão preto Escondidinho de peixe Salada de repolho
Sobreme	Manga	Maçã	Banana Prata	Pera	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Laranja com mamão Torrada com requeijão	Suco de Uva e beterraba Pizza de mentirinha (com massa de couve-flor) e muçarela	Suco de Goiaba e maracujá Bolo de cenoura e maçã	Suco de Abacaxi e couve Mamão picado com aveia	Suco de Manga Cream Cracker integral c/ pasta de ricota
Jantar	Sopa de legumes Tricolor com frango: Cenoura, brócolis, batata baroa e arroz	Arroz com beterraba Feijão vermelho Picadinho de carne com cenoura, lentilha e bertalha	Sopa de feijão com frango, couve-flor e chuchu	Arroz Feijão preto Isca de frango Salada quente de cenoura, batata e beterraba	Sopa legumes c/: abóbora, músculo, batata inglesa, chuchu, chicória e arroz
Sobremesa	Banana Prata	Pera	Salada de Frutas	Manga	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Infantil 2 – 2ª semana (13 a 17/11, 11 a 15/12 e 22 a 26/01)					
novembro e dezembro de 2017 e janeiro de 2018					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Pera	Suco de Abacaxi e hortelã	Melancia	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos mexidos c/ espinafre Cenoura refogada	Arroz integral Feijão preto Escondidinho de batata doce com carne moída Chicória refogada	Arroz Feijão Carioca Salpicão light de frango Quibebe	Panqueca de carne moída ao molho caseiro de tomates frescos Feijão preto (opcional) Salada quente de cenoura e beterraba	Arroz integral Tutu de feijão preto com couve Frango ensopado Purê de batata
Sobremesa	Mamão	Maçã	Banana Prata	Manga	Salada de frutas
Lanche	Suco de Maracujá morango Banana prata com aveia	Suco de Acerola Sanduíche natural de cenoura, beterraba e requeijão	Suco de Goiaba Bolo de laranja com farinha integral	Suco de Pêssego com acerola Pãozinho de mandioquinha com tomate e queijo minas	Suco de Manga e framboesa Cream Cracker integral c/ pasta de maçã
Jantar	Sopa de legumes c/: aipim, abóbora, chuchu, frango e arroz	Arroz de couve flor Feijão preto Frango refogado com cenoura e batata	Sopa de legumes c/: músculo, inhame, cenoura, abobrinha, bertalha e arroz	Arroz Feijão preto Creme de milho com frango desfiado Salada de repolho roxo e grão de bico	Sopa de Ervilha: c/ músculo, batata e cenoura
Sobremesa	Melancia	Manga	Salada de Frutas	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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

Cardápio Criançartes					
Cardápio Infantil 2 – 3ª Semana (20 a 24/11, 18 a 22/12 e 29/01 a 02/02) novembro e dezembro de 2017 e janeiro de 2018					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Abacaxi	Mamão	Suco de Goiaba	Melancia	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Bolo de carne e aveia Polenta Couve refogada	Arroz de brócolis Frango assado com batatas Feijão vermelho Farofa de beterraba e chia	Arroz colorido integral Feijão preto Carne de panela Pure de batata doce	Massa Ovos salteados c/ bortalha Feijão preto (opcional) Cenoura refogada	Arroz de couve-flor Feijão preto (opcional) Isas de peixe Salada de grão de bico e abobrinha
Sobremesa	Manga	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de frutas vermelhas Frutas picadas c/ aveia	Suco de Manga com hortelã Biscoito Bichinhos	Suco de Acerola e morango Bolo de abacaxi	Suco de Maracujá e maçã Bisnaguinha integral c/ requeijão de cenoura	Suco de Pêssego Mamão c/ aveia
Jantar	Sopa de legumes c/ frango: batata doce, cenoura, abobrinha, espinafre e arroz	Baião de três light (feijão preto, cenoura e couve) com ovo cozido picado e arroz	Sopa de legumes c/: frango, inhame, abóbora, chuchu, chicória e arroz	Arroz Feijão preto Escondidinho de frango Salada de repolho roxo	Sopa de legumes c/: músculo, batata baroa, abóbora, chuchu, bortalha e arroz
Sobremesa	Banana prata	Melancia	Salada de frutas	Manga	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Infantil 2 – 4ª Semana (27/11 a 01/12)					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola com laranja	Pera	Suco de Manga e maçã	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Ovos mexidos Cenoura e lentilha refogadas	Arroz Feijão preto Almôndegas de carne ao molho de tomates frescos Abóbora refogada Farofa de couve e linhaça	Arroz Feijão preto Panqueca de frango Cenoura e espinafre refogados	Arroz integral Feijão Preto Isas de carne Purê de abóbora Salada de beterraba e grão de bico	Yakissoba de frango (c/ cenoura, brócolis e chicória) Feijão vermelho (opcional)
Sobremesa	Melancia	Maçã	Melão	Banana prata	Salada de frutas
Lanche	Suco de Caju Sanduíche de requeijão cenoura e beterraba	Suco de Mamão e acerola Banana com aveia	Suco de Uva Bolo de cacau puro com aveia	Suco de Maracujá com morango Cream Cracker integral c/ Pasta de ameixa	Suco de frutas vermelhas Manga picada c/aveia
Jantar	Sopa de legumes com músculo: batata baroa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Arroz Feijão preto Estrogonofe de frango (com creme de aveia) Repolho e cenoura refogados	Sopa de legumes c/:músculo, batata inglesa, abóbora, abobrinha, bortalha e arroz	Arroz Feijão preto Frango desfiado c/ milho Farofa de cenoura e chia	Sopa de legumes c/: músculo, aipim, abóbora, abobrinha couve-flor e arroz
Sobremesa	Manga	Mamão	Salada de frutas	Melancia	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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