

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 1 – 1ª Semana (5a 09/11, 03 a 07/12 e 17 e 18/01) novembro e dezembro de 2018 e janeiro de 2019					
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	Arroz integral Panqueca de carne ao molho de tomates frescos Feijão carioca Cenoura e chuchu refogados	Risoto integral de frango Feijão vermelho Abóbora e vagem refogados	Arroz com espinafre Feijão preto Carne refogada ao molho de tomates frescos Farofa de cenoura e linhaça	Arroz integral c/ espinafre Feijão preto Ovos salteados com salsa Purê de abóbora	Arroz com cenoura Feijão preto Escondidinho de peixe Salada de repolho
Sobremesa	Mamão	Melancia	Banana Prata	Uva Itália cortada ao meio	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Laranja com mamão Sanduíche integral com pasta de ricota, cenoura e beterraba raladas	Suco de Uva e beterraba Banana prata c/ Aveia	Suco de Goiaba e maracujá Bolo de cenoura e maçã	Suco de Abacaxi e couve Cream Cracker integral Pasta de fruta caseira	Suco de Manga Pão de queijo c/ chia e linhaça
Jantar	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral	Arroz Feijão vermelho Picadinho de carne com quiabo Cenoura sauté	Sopa de ervilha c/: batata baroa e couve	Arroz integral Feijão preto Isca de frango Salada quente de cenoura, batata e beterraba	Sopa legumes c/: abóbora, músculo, inhame, chuchu, chicória e arroz integral
Sobremesa	Banana Prata	Melão	Salada de Frutas	Manga	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 1 – 2ª semana (12 a 16/11, 10 a 14/12 e 21 a 25/01) novembro e dezembro de 2018 e janeiro de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Uva Itália cortada ao meio	Suco de Abacaxi e hortelã	Melancia	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos c/ bortalha Cenoura refogada Farofa de chia e banana	Arroz integral Feijão preto Escondidinho de batata doce com carne moída Chicória refogada	Arroz Feijão Carioca Salpicão light de frango Quibebe	Arroz Almôndegas de carne moída ao molho caseiro de tomates frescos Feijão preto (opcional) Salada quente de cenoura e repolho	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 Frutas sortidas com aveia	Suco de Acerola Biscoito doce simples	Suco de Goiaba Bolo de laranja com farinha integral	Suco de Pêssego com acerola Pãozinho de mandioquinha com queijo minas	Suco de Manga e framboesa Milho cozido
Jantar	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral	Arroz de couve flor Feijão preto Frango refogado com cenoura e batata	Sopa de legumes c/: músculo, inhame, cenoura, abobrinha, bortalha e arroz integral	Arroz Feijão preto Creme de milho com frango desfiado Salada de couve-flor e grão de bico	Sopa de legumes: c/ músculo, batata doce, cenoura, abobrinha, chicória e arroz integral
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 Maternal 1 – 3ª Semana (19 a 23/11, 17 a 21/12 e 28/01 a 01/02)					
novembro e dezembro de 2018 e janeiro de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Abacaxi	Mamão	Suco de Goiaba	Uva Itália cortada ao meio	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) Isclas de peixe Salada de grão de bico e abobrinha
Sobremesa	Manga	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de frutas vermelhas Cream Cracker integral c/ pasta de ricota temperada	Suco de Uva Banana prata c/ Aveia	Suco de Acerola e morango Bolo de abacaxi integral	Suco de Maracujá e maçã Canapés de muçarela e manjeriçao	Suco de Pêssego Pão de queijo de inhame caseiro
Jantar	Sopa de legumes c/ frango: batata doce, cenoura, abobrinha, espinafre e arroz integral	Arroz carreteiro light Feijão vermelho Batata e abóbora cabotiá rústicas	Sopa de legumes c/: frango, inhame, abóbora, chuchu, chicória e arroz integral	Arroz Feijão preto Escondidinho de frango Salada de repolho roxo	Sopa de legumes c/: músculo, batata baroa, cenoura, chuchu, bortalha e arroz integral
Sobremesa	Banana prata	Melancia	Salada de frutas	Manga	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 1 – 4ª Semana (26 a 30/11)					
novembro e dezembro de 2018 e janeiro de 2019					
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 Creme de milho c/ frango desfiado Cenoura e espinafre refogados	Arroz integral Feijão Preto Isclas 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 integral 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 Biscoito Leite Maltado Light
Jantar	Sopa de legumes com músculo: batata baroa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Arroz Feijão preto Estrogonofê 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 Picadinho de frango c/ cenoura Farofa de banana 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

