

### Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 – 1ª Semana – (04 a 08/02, 04 a 08/03 e 01 a 05/04)  
fevereiro, março e abril de 2019

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola	Pera	Suco de Manga	Melancia	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão preto Almôndegas de carne e abobrinha Assado de grão de bico com quinoa	Arroz integral Feijão vermelho (opcional) Frango desfiado ao molho de maracujá Cuscuz marroquino com cenoura e salsa	Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão Preto (opcional)	Arroz integral com espinafre Feijão preto (opcional) Omelete de forno c/ salsa Farofa de linhaça, beterraba e cenoura	Arroz de brócolis Feijão preto Filé de peixe ao molho escabeche Batatas coradas ao forno
Sobremesa	Melancia	Maçã	Melão	Uva partida ao meio	Salada de frutas
Lanche	Suco de Caju Sanduíche integral c/ Requeijão, cenoura e beterraba	Suco de Caju Banana com aveia	Suco de Uva c/ beterraba Bolo de cacau 100%	Suco de Maracujá Cream cracker integral c/ Homus (Pasta de grão de bico)	Suco de Goiaba Milho cozido
Jantar	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata baroa, batata inglesa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz integral	Arroz integral Feijão Vermelho Picadinho de carne com ervas finas Repolho refogado Chips de Beterraba sem óleo	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Arroz Feijão carioca Jardineira de carne e legumes (chuchu, abóbora e vagem)	Sopa de legumes c/ músculo: Inhame, cenoura, abobrinha, couve e arroz integral
Sobremesa	Manga	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	Maçã

### Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 – 2ª Semana – (11 a 15/02, 11 a 15/03 e 08 a 12/04)  
fevereiro, março e abril de 2019

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Mamão	Suco de Maracujá	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz de couve-flor Feijão preto Ovos salteados com cenoura Ratatouille ao forno (berinjela, abobrinha e tomate)	Arroz integral Feijão preto (opcional) Frango desfiado com creme de milho Purê de batata e espinafre	Arroz integral Feijão Vermelho (opcional) Polenta assada ao molho bolonhesa (c/ tomates frescos) Salteado de cenoura e brócolis	“Paella” de vegetais (milho, cenoura e ervilha torta) Feijão preto Picadinho de frango	Arroz integral Feijão preto Panquecas integrais de carne ao molho de tomates frescos Cenoura e espinafre refogados
Sobremesa	Melancia	Melão	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Uva Pãozinho integral c/ Pasta de ricota temperada	Suco de Pêssego “Iogurte” de morango de inhame c/ Banana prata	Suco de Caju Bolo de abobrinha	Suco de Abacaxi c/ hortelã Cream Cracker integral c/ pasta de abóbora	Suco de Manga Pão de queijo c/ linhaça
Jantar	Sopa de legumes c/: frango, abóbora, inhame, chuchu, bortalha e arroz integral	Arroz Feijão preto Picadinho de carne ao molho de tomates frescos e tomilho Farofa de couve e linhaça Cenoura e abobrinha refogadas	Sopa de tomate c/ frango: batata inglesa, abóbora, espinafre e arroz integral	Arroz integral Feijão Preto Quibe de carne e lentilha 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 sujeito a alterações

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

**Cardápio Maternal 1 – 3ª Semana – (18 a 22/02, 18 a 22/03 e 15 a 16/04)  
fevereiro, março e abril de 2019**

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Maracujá c/ Pitaya	Banana prata	Suco de Maracujá com manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Bolo de carne com aveia e linhaça Karê de legumes (cenoura e vagem)	Arroz c/ brócolis Feijão carioca Frango refogado ao molho de tomates caseiros Purê de abóbora	Massa ao sugo Feijão preto (opcional) Escalope de carne c/ cenoura e abobrinha	Arroz integral Feijão preto Ovos salteados c/ chicória Farofa de chia e beterraba	Arroz integral Feijão preto (opcional) Filé de peixe refogado ao molho de tomates frescos Purê de batata e cenoura
Sobremesa	Maçã	Manga	Banana prata	Melão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Manga Bruchettas de queijo minas e tomates	Suco de Uva Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Pêssego Bolo mascavo com passas	Suco de Acerola Biscoito de leite simples	Suco de Goiaba Milho cozido
Jantar	Sopa de legumes c/ frango: aipim, abóbora, chuchu, espinafre e arroz integral	Arroz integral colorido (c/ cenoura e vagem) Feijão carioca Iscas de carne ao molho de tomates frescos	Sopa de legumes c/ frango: batata inglesa, abóbora, vagem, bertalha e arroz integral	Arroz Feijão preto Ensopadinho de carne c/ baroa, chuchu e couve	Canja de galinha c/ cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Salada de frutas	Banana prata	Maçã

**Cardápio Crianças**

**Cardápio Maternal 1 – 4ª Semana – (25/02 a 01/03, 25 a 29/03 e 22 a 26/04)  
fevereiro, março e abril de 2019**

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 integral Feijão Preto Omelete de forno c/ bertalha Abóbora refogada	Arroz “Carreteiro” light Feijão preto Repolho e cenoura refogados	Arroz integral c/ espinafre Feijão preto Iscas de frango com açafraão da terra Purê de abóbora	Massa salteada c/ ovos Feijão vermelho Cenoura e couve refogadas	Arroz integral Feijão preto Iscas de carne ao molho de tomates frescos Purê de inhame Farofa de beterraba
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 c/ aveia	Suco de Uva Cream cracker integral c/ pasta de ameixa	Suco de Maracujá Pão de queijo c/ linhaça
Jantar	Sopa de legumes com: músculo, aipim, cenoura, abobrinha, couve- flor e arroz integral	Arroz c/ brócolis Feijão preto Guisadinho de frango Purê de batata	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata doce, cenoura chuchu, chicória e arroz integral	Massa ao sugo Frango picadinho com abóbora e chuchu Feijão Vermelho (opcional)	Canja de galinha c/ cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Manga	Abacaxi	Salada de frutas	Banana prata	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

**Nutricionista Responsável  
Marcela Estefan Lima Gomes Costa  
CRN - 01100468**

