

| Cardápio Crianças | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| Cardápio Maternal 1 – 1ª Semana (06 a 10/05, 03 a 07/6 e 01 a 05/7) - maio, junho e julho de 2019 | | | | | |
| Refeição | 2ª - Feira | 3ª - Feira | 4ª - Feira | 5ª - Feira | 6ª - Feira |
| Colação | Suco de Frutas Vermelhas | Melancia | Suco de abacaxi | Morango ou Banana prata | Suco de Frutas sortidas |
| Almoço | Massa salteada com ovos, brócolis e cenoura Feijão vermelho (opcional) | Arroz integral Feijão Preto Escalopinho de carne ao molho de tomate fresco Salada de abóbora e chicória | Arroz integral Feijão carioca Tiras de frango ao Curry Salada de vagem e milho e grão de bico | Arroz integral de espinafre Feijão Preto Kibe de forno Salada cozida de batata, cenoura e lentilha | Arroz integral Feijão preto Peixe refogado ao molho de tomates frescos Batata rústica c/ brócolis |
| Sobremesa | Manga | <u>Pera</u> | Banana Prata | Mamão | Salada de Frutas |
| Lanche | Suco de Uva Pão com cereais integrais c/ Pasta ovo e iogurte | Suco de Goiaba Biscoito de leite simples | Suco de Pêssego Bolo c/ farinha integral de maçã e canela | Suco de Acerola Frutas sortidas com aveia | Suco de Caju Pão de Queijo com chia |
| Jantar | Sopa de legumes c/ músculo: batata inglesa, abóbora, bertalha e arroz integral | Arroz integral Feijão Preto Frango com especiarias Cenoura e couve-flor refogadas Farofa de beterraba e linhaça | Sopa de ervilha c/ músculo e cenoura | Arroz integral c/ açafrão Feijão Preto Isclas de frango Abóbora e acelga refogadas | Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral |
| Sobremesa | Banana Prata | <u>Manga</u> | Salada de Frutas | Melão | <u>Melancia</u> |

| Cardápio Crianças | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| Cardápio Maternal 1 – 2ª Semana (13 a 17/5, 10 a 14/6 e 08 a 12/7) - maio, junho e julho de 2019 | | | | | |
| Refeição | 2ª - Feira | 3ª - Feira | 4ª - Feira | 5ª - Feira | 6ª - Feira |
| Colação | Suco de Uva | <u>Mamão</u> | Suco de Maracujá | Pera | Suco de Frutas sortidas |
| Almoço | Arroz integral Feijão carioca Jardineira de carne (abóbora, chuchu e chicória) | Risoto de Frango a primavera (com abobrinha e cenoura) Feijão preto (opcional) | Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão preto (opcional) | Arroz integral Feijão preto Ovos mexidos com alho poro Purê de abóbora e espinafre | Arroz integral de Brócolis Feijão Preto (opcional) Panqueca de frango ao molho de tomates frescos Seleta de cenoura e vagem |
| Sobremesa | Melão | <u>Pera</u> | Banana Prata | <u>Manga</u> | Salada de frutas |
| Lanche | Suco de Mamão com Acerola Banana prata com aveia | Suco de Abacaxi Sanduíche natural de queijo minas c/ cenoura e beterraba raladas | Suco de Frutas Vermelhas Bolo de Laranja mascavo c/ aveia | Suco de Caju Biscoito Integral com Pasta grão de bico | Suco de Pêssego Milho Cozido |
| Jantar | Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral | Arroz integral Feijão Preto Bolo de carne com aveia Salada de beterraba e milho | Sopa de legumes com frango: aipim, abóbora, chuchu, bertalha e arroz integral | Arroz integral Feijão Preto Picadinho de carne ao molho de ervas Cenoura refogada Farofa de couve e linhaça | Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, abobrinha, espinafre e arroz integral |
| Sobremesa | Manga | Melancia | Salada de Frutas | Melão | <u>Mamão</u> |

| Cardápio Criançartes | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| Cardápio Maternal 1 – 3ª Semana (20 a 24/5, 17 a 21/6 e 15 a 19/7) - maio, junho e julho de 2019 | | | | | |
| Refeição | 2ª - Feira | 3ª - Feira | 4ª - Feira | 5ª - Feira | 6ª - Feira |
| Colação | Suco de Manga | Manga | Suco de Pêssego | Melão | Suco de Frutas sortidas |
| Almoço | Arroz integral Feijão vermelho Ovos salteados com bortalha Purê de batata inglesa e cenoura | Massa à bolonhesa Feijão preto (opcional) Ratatouille ao forno (berinjela, abobrinha e tomate) | Arroz integral de couve-flor Feijão preto Salpicão de Frango Light com cenoura | Arroz integral Feijão preto Almôndegas ao molho de tomates frescos Chuchu, abóbora e ervilha partida refogados | Arroz integral Feijão preto (opcional) Peixe refogado Cenoura e brócolis refogados |
| Sobremesa | Banana prata | Melão | Banana prata | Mamão | Salada de frutas |
| Lanche | Suco de Abacaxi Frutas sortidas c/ aveia | Suco de acerola Cream Cracker Integral c/ Requeijão de beterraba | Suco de Caju Bolo c/ farinha integral de limão | “Iogurte de inhame” de morango Banana prata | Suco de Goiaba Pão de Queijo c/ chia |
| Jantar | Sopa de legumes com músculo: batata doce, cenoura, abobrinha, couve-flor e arroz integral | Arroz integral com cenoura Feijão Preto Frango assado com ervas finas Farofa de espinafre e linhaça | Sopa de legumes com músculo: inhame, abóbora, bortalha e arroz integral | Arroz integral Feijão Preto Isclas de Frango Purê de inhame e cenoura | Sopa de feijão c/ legumes: músculo, abóbora, batata inglesa e arroz integral |
| Sobremesa | Abacaxi | Banana prata | Salada de frutas | Manga | Melancia |

| Cardápio Criançartes | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| Cardápio Maternal 1 – 4ª Semana (27 a 31/5, 24 a 28/6 e 22 a 26/7) - maio, junho e julho de 2019 | | | | | |
| Refeição | 2ª - Feira | 3ª - Feira | 4ª - Feira | 5ª - Feira | 6ª - Feira |
| Colação | Suco de Acerola c/ Tangerina | Banana prata | Suco de Manga | Mamão | Suco de frutas sortidas |
| Almoço | Arroz integral com bortalha Feijão Vermelho Bolo de carne com aveia Cenoura refogada | Arroz integral Feijão preto “Frango xadrez” 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 integral c/ brócolis Feijão Preto (opcional) Frango à caçarola Purê de batata doce |
| Sobremesa | Melancia | Pera | Melão | Manga | Salada de frutas |
| Lanche | Suco de Pêssego Banana prata c/ aveia | Suco de Maracujá Sanduíche integral com Pasta de cenoura e ricota | Suco de Uva Bolo c/ farinha Integral de cenoura | Suco de Goiaba Biscoito Cream Cracker integral com Pasta de ameixa caseira | Suco de Caju Milho Cozido |
| Jantar | Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, abobrinha e chicória | Arroz integral com cenoura Feijão Preto Carne Moída Couve Refogada Farofa de Banana | Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral | Arroz integral de brócolis Feijão Preto Quibe de forno com chia Purê de batata c/ abóbora | Sopa de legumes com músculo: inhame, cenoura, chuchu, repolho e arroz integral |
| Sobremesa | Manga | Mamão | Salada de frutas | Banana prata | Pera |

Cardápio sujeito a alterações

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

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

Cardápio Crianças

Cardápio Maternal 1 – 5ª Semana (29/7 a 02/8) - maio, junho e julho de 2019

| Refeição | 2ª - Feira | 3ª - Feira | 4ª - Feira | 5ª - Feira | 6ª - Feira |
|-----------|---|--|---|---|---|
| Colação | Suco de Graviola | Mamão | Suco de Maracujá | Pera | Suco de frutas sortidas |
| Almoço | Arroz integral Feijão Vermelho Ovos salteados com bertalha e cenoura | Arroz integral de espinafre Feijão Preto Iscas de carne ao molho de alecrim Quibebe | Massa salteada com brócolis e frango Feijão carioca (opcional) Cenoura e acelga refogadas | Arroz integral Feijão Preto Carne picadinha com abóbora e couve | Arroz integral colorido Feijão preto Peixe ao forno com batata e brócolis |
| Sobremesa | Melancia | Manga | Banana Prata | Melão | Salada de frutas |
| Lanche | Suco de Abacaxi Pão de cenoura e mandioquinha c/ queijo minas | Suco de Acerola Frutas sortidas c/ aveia | Suco de Manga Bolo de Cacau 100% c/ aveia | Suco de Pêssego Cream Cracker Integral c/ Pasta de ricota temperada | Suco de Uva Pão de Queijo c/ linhaça |
| Jantar | Sopa de legumes c/ músculo: abóbora, chuchu, batata inglesa, couve e arroz integral | Arroz integral Feijão preto Picadinho de Frango com cenoura e chícória | Sopa de legumes c/ músculo: inhame, abóbora, abobrinha, brócolis e arroz integral | Arroz integral com cenoura Feijão preto Frango desfiado Espinafre refogado | Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz integral |
| Sobremesa | Manga | Melão | Salada de frutas | Mamão | Melancia |

Cardápio sujeito a alterações**Obs.: Diariamente há a opção de frutas no lanche.****Nutricionista Responsável - Marcela Estefan Lima Gomes Costa****CRN - 011 00468**