

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré1 e Pré2 – 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	Uva partida ao meio s/ caroço	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/ açafraão Feijão Preto Iscas de frango Abóbora e acelga refogadas	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Banana Prata	Tangerina partida ao meio s/ caroço ou Manga	Salada de Frutas	Melão	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré1 e Pré2 – 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	Uva cortada ao meio s/ sementes	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	Maçã	Banana Prata	Tangerina partida ao meio s/ caroço ou Manga	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	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré1 e Pré2 – 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	Tangerina partida ao meio s/ caroço ou 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	Manga	Salada de frutas	Tangerina partida ao meio s/ caroço ou Manga	Maçã

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré1 e Pré2 – 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	Maçã	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	Tangerina partida ao meio s/ caroço ou 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	Maçã

Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 2, Pré1 e Pré2 – 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	Uva partida ao meio s/ caroço	Suco de Maracujá	Pera	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão Vermelho Ovos salteados com bortalha 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	Tangerina partida ao meio s/ caroço	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	Maçã

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