

Cardápio Criançartes					
Cardápio Berçário 2 – 1ª Semana – (05 a 09/08; 02 a 06/09 e 30/09 - agosto, setembro e outubro de 2019)					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Uva c/ Beterraba	Pera fatiada fina	Suco de Pêssego	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão preto Bolo de carne e aveia Purê de batata doce Farofa de beterraba e chia	Risoto integral de frango Feijão vermelho (opcional) Salada de quinoa, maçã e batata	Yakissoba de carne com cenoura, brócolis e acelga Feijão Preto (opcional)	Arroz integral com espinafre Feijão preto (opcional) Ovos mexidos c/ salsa Cenoura e lentilha refogadas	Arroz integral de brócolis Feijão preto Filé de peixe ao molho escabeche Batatas coradas ao forno
Sobremesa	Banana Prata	Melão	Melancia	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Acerola e pêssego Sanduíche integral c/ Queijo Minas e “maionese de inhamé”, cenoura e beterraba raladas	Suco de Caju Frutas sortidas com aveia	Suco de Manga Banana prata c/ aveia	Suco de Goiaba Cream Cracker integral c/ Homus (Pasta de Grão de bico)	Suco de Abacaxi c/ hortelã Mamão picado c/ aveia
Jantar	Sopa de Legumes c/frango: Batata baroa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz integral	Sopa de legumes c/ músculo, batata doce, cenoura abobrinha, couve-flor e arroz integral	Canja de galinha c/ cenoura, batata inglesa e arroz	Sopa de legumes c/ frango, aipim, chuchu, abóbora, bertalha e arroz integral	Sopa de legumes c/ músculo: Inhamé, cenoura, abobrinha, couve e arroz integral
Sobremesa	Manga ou abacaxi	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	Manga

Cardápio Criançartes					
Cardápio Berçário 2 – 2ª Semana – (12 a 16/08; 09 a 13/09 e 07 a 11/10) agosto, setembro e outubro de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Graviola	Mamão	Suco de Maracujá c/ maçã	Pera fatiada fina	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz Feijão preto Ovos salteados Salada quente de cenoura e couve-flor	Arroz integral Feijão preto (opcional) Frango desfiado com creme de milho Chicória e abóbora refogadas Farofa de couve e linhaça	Massa à bolonhesa Salada quente de brócolis e cenoura Feijão Vermelho (opcional)	Arroz Feijão preto Frango “Xadrez” Purê de inhamé Abóbora refogada	Arroz integral Feijão preto Almôndegas de carne ao molho de tomates frescos Cenoura e espinafre refogados
Sobremesa	Melancia	Melão ou tangerina sem caroço e fatiada	Banana prata	Mamão ou abacaxi	Salada de frutas
Lanche	Suco de Laranja c/ mamão Pera fatiada fina	“Iogurte” de morango e inhamé Banana prata c/ aveia	Suco de Uva Bolo de cacau puro com aveia	Suco de Manga c/ hortelã Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Acerola Manga picada
Jantar	Sopa de legumes c/ frango, abóbora, inhamé, chuchu, bertalha e arroz	Sopa de legumes c/ músculo, batata baroa, cenoura, abobrinha, brócolis e arroz integral	Sopa de tomate c/ frango: aipim, abóbora, vagem espinafre e arroz	Sopa de legumes c/ músculo, batata doce, cenoura, chuchu, chicória e arroz integral	Canja de galinha c/ cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Banana prata	Manga	Salada de frutas	Banana prata	Pera fatiada fina

Cardápio sujeito a alterações

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

Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Cardápio Criançartes					
Cardápio Berçário 2 – 3ª Semana (19 a 23/08; 16 a 20/09 e 14 a 18/10 - agosto, setembro e outubro de 2019)					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Morango c/ beterraba	Banana prata	Suco de Maracujá com manga	Mamão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Escondidinho de batata doce e carne Cenoura e lentilha refogadas	Arroz c/ brócolis Feijão carioca (opcional) Estrogonofe de frango (com creme de aveia) Abóbora refogada	Massa ao sugo Feijão preto (opcional) Escalope de carne c/ cenoura e abobrinha	Arroz integral Feijão preto Ovos salteados Farofa de beterraba e chia	Arroz Feijão preto (opcional) Peixe refogado ao molho de tomates frescos Abóbora e espinafre refogados
Sobremesa	Mamão	Mamão	Banana prata	Melancia	Salada de frutas
Lanche	Suco de Caju Banana prata c/ aveia	Suco de Uva Frutas sortidas com aveia	Suco de Pêssego c/ acerola Mamão picado c/ aveia	Suco de Abacaxi c/ hortelã Cream Cracker integral c/ Pasta de macã caseira	Suco de Goiaba Manga picada
Jantar	Sopa de legumes c/ frango: aipim, abóbora, chuchu, chicória e arroz	Sopa de legumes c/: músculo, inhame, cenoura, abobrinha, couve e arroz integral	Sopa de legumes c/ frango: batata inglesa, abóbora, vagem, bertalha e arroz	Sopa de legumes c/: músculo, batata baroa, cenoura, espinafre e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Abacaxi ou Melão	Manga	Salada de frutas	Banana prata	Pera fatiada fina

Cardápio Criançartes					
Cardápio Berçário 2 – 4ª Semana - (26 a 30/08; 23 a 27/09 e 21 a 25/10) agosto, setembro e outubro de 2019					
Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Frutas Vermelhas	Pera fatiada fina	Suco de Pêssego	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão Preto Ovos mexidos c/ bertalha	Arroz integral Feijão preto Bolo de carne com linhaça Salada quente de couve-flor, beterraba e grão de bico	Risoto integral de frango Feijão preto (opcional) Purê de abóbora e espinafre	Arroz integral Feijão vermelho Panqueca de carne ao molho de tomates caseiros Cenoura e chicória refogadas	Arroz integral Feijão preto Picadinho de frango Abóbora refogada Farofa de couve e linhaça
Sobremesa	Banana prata	Melancia	Banana prata	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com acerola Bruschetta de queijo Minas e tomate	Suco de Manga c/ morango Manga picada	Suco de Abacaxi Bolo de cenoura com farinha integral	Suco de Goiaba c/ maracujá Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Uva c/ beterraba Banana prata c/ aveia
Jantar	Sopa de legumes com: músculo, aipim, abóbora, chuchu, couve e arroz	Sopa de legumes c/: frango, inhame, cenoura, abobrinha, brócolis e arroz integral	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Sopa de legumes c/: frango, batata baroa, abóbora, abobrinha, bertalha e arroz integral	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata doce, cenoura, chuchu, chicória e arroz
Sobremesa	Manga	Abacaxi	Salada de frutas	Banana prata	Pera fatiada fina

Cardápio sujeito a alterações

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

Obs.2: Para o cardápio do Berçário 2 não utilizamos açúcar. As pastas de frutas e bolos quinzenais são preparados com frutose.

Nutricionista Responsável
 Marcela Estefan Lima Gomes Costa
 CRN - 01100468