

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré 1 e 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	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	Maçã fatiada fina	Melancia	Uva partida ao meio	Salada de frutas
Lanche	Suco de Acerola e pêssego Sanduíche integral c/ Queijo Minas e “maionese de inhame”, cenoura e beterraba raladas	Suco de Caju Frutas sortidas com aveia	Suco de Manga Bolo de laranja com aveia e farinha integral	Suco de Goiaba Cream Cracker integral c/ Homus (Pasta de Grão de bico)	Suco de Abacaxi c/ hortelã Milho cozido
Jantar	Sopa de Legumes c/frango: Batata baroa, abóbora, chuchu, espinafre e arroz	Arroz integral c/ cenoura Feijão Vermelho Picadinho de carne com ervas finas Couve-flor refogada	Canja de galinha c/ cenoura, batata inglesa e arroz	Arroz Feijão carioca Jardineira de carne e legumes (chuchu, abóbora e vagem) Farofa de banana e linhaça	Sopa de legumes c/ músculo: Inhame, cenoura, abobrinha, couve e arroz
Sobremesa	Manga ou abacaxi	Mamão	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré 1 e 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	Maçã fatiada fina	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 inhame 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 Pãozinho de mandioquinha c/ Pasta de ricota c/ cenoura	“Iogurte” de morango e inhame Banana prata c/ aveia	Suco de Uva Bolo de cacau puro com aveia	Suco de Manga c/ hortelã Cream Cracker integral com Requeijão de beterraba	Suco de Acerola Pão de queijo com linhaça
Jantar	Sopa de legumes c/ frango, abobora, inhame, chuchu, bertalha e arroz	Arroz Feijão preto Picadinho de carne ao molho de tomates frescos e tomilho Cenoura e abobrinha refogadas	Sopa de tomate c/ frango: aipim, abóbora, vagem espinafre e arroz	Arroz integral Feijão Preto Quibe de forno Salada de beterraba e grão de bico	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 Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré 1 e 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	Maçã fatiada fina	Mamão	Banana prata	Melancia	Salada de frutas
Lanche	Suco de Caju Pizza de “mentirinha” de muçarela e manjerição	Suco de Uva Frutas sortidas com aveia	Suco de Pêssego c/ acerola Bolo de banana com farinha integral	Suco de Abacaxi c/ hortelã Cream Cracker integral c/ Pastinha de ovos e iogurte	Suco de Goiaba Milho cozido
Jantar	Sopa de legumes c/ frango: aipim, abóbora, chuchu, chicória e arroz	Arroz integral Feijão carioca Carne moída refogada ao molho de tomates frescos Polenta Couve refogada	Sopa de legumes c/ frango: batata inglesa, abóbora, vagem, bortalha e arroz	Arroz de espinafre Feijão preto Isclas de carne c/ baroa e chuchu	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz
Sobremesa	Abacaxi ou Melão	Manga	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio Criançartes					
Cardápio Maternal 2, Pré 1 e 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	Uva partida ao meio	Suco de Pêssego	Melão	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral c/ cenoura Feijão Preto Ovos mexidos c/ bortalha	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 Banana prata c/ aveia	Suco de Abacaxi Bolo de cenoura com farinha integral	Suco de Goiaba c/ maracujá Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Uva c/ beterraba Pão de queijo c/ linhaça
Jantar	Sopa de legumes com: músculo, aipim, abóbora, chuchu, couve e arroz	Arroz integral c/ brócolis Feijão preto Ensopadinho de frango com cenoura Purê de inhame	Canja de galinha c/: cenoura, batata inglesa e arroz	Arroz integral c/ bortalha Salpicão de frango light Feijão Vermelho (opcional)	Sopa de Legumes c/ músculo: Batata doce, cenoura, chuchu, chicória e arroz
Sobremesa	Manga	Abacaxi	Salada de frutas	Banana prata	Maçã fatiada fina

Cardápio sujeito a alterações

Nutricionista Responsável
Marcela Estefan Lima Gomes Costa
CRN - 01100468