

Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 e 2, Prél e Préz – 1ª Semana (04 a 08/01, 01 a 05/02 e 01 a 05/03)
janeiro, fevereiro e março de 2021

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Frutas Vermelhas	Melancia	Suco de abacaxi	Pera	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Massa salteada com ovos, brócolis e cenoura Feijão preto (opcional)	Arroz integral Feijão Preto Escalopinho de carne ao molho de tomates frescos Salada de abóbora e chicória	Arroz integral Feijão preto Tiras de frango ao Curry Salada quente de vagem, 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	Maçã	Mamão	Melão	Salada de Frutas
Lanche	Suco de Uva Pão integral c/ Pasta ovo e iogurte	Suco de Goiaba Biscoito de cacau integral	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, bortalha 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 Iscas de frango Abóbora e acelga refogadas	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa e arroz integral
Sobremesa	Abacaxi	Melão	Salada de Frutas	Melancia	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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

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

Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 e 2, Pré1 e Pré2 – 2ª Semana (11 a 15/01, 08 a 12/02 e 08 a 12/03)
janeiro, fevereiro e março de 2021

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Uva	Uva cortada ao meio s/ sementes	Suco de Maracujá	Maçã	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto 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) Picadinho de frango ao molho de tomates frescos Seleta de cenoura e vagem
Sobremesa	Maçã	Manga	Abacaxi	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Mamão com Acerola Frutas Sortidas 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, bortalha e massa de letrinha	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 massa de letrinha
Sobremesa	Mamão	Melancia	Salada de Frutas	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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

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

Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 e 2, Pré1 e Pré2 – 3ª Semana (18 a 22/01, 15 a 19/02 e 15 a 19/03)
janeiro, fevereiro e março de 2021

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Manga	Mamão	Suco de Pêssego	Melão	Suco de Frutas sortidas
Almoço	Arroz integral Feijão preto Ovos salteados com bertalha Purê de batata inglesa e cenoura	Massa à bolonhesa Feijão preto (opcional) Abóbora e brócolis refogados	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 ensopado Cenoura e espinafre refogados
Sobremesa	Abacaxi	Maçã	Manga	Mamão	Salada de frutas
Lanche	Suco de Acerola Cream Cracker Integral c/ Requeijão de cenoura	Suco de Abacaxi Frutas sortidas c/ aveia	Suco de Caju Bolo c/ farinha integral de limão	“Iogurte de inhame” de morango Maçã	Suco de Goiaba Pão de Queijo c/ chia
Jantar	Canja de galinha com cenoura, batata inglesa 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, chuchu, bertalha e massa de letrinha	Arroz integral Feijão Preto Isclas de Frango Purê de inhame e cenoura	Sopa de feijão c/ legumes: músculo, abóbora, batata inglesa e massa de letrinha
Sobremesa	Melancia	Melão	Salada de frutas	Abacaxi	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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

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

Cardápio Criançartes

Cardápio Maternal 1 e 2, Pré1 e Pré2 – 4ª Semana (25 a 29/01, 22 a 26/02 e 22 a 26/03)
janeiro, fevereiro e março de 2021

Refeição	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira
Colação	Suco de Acerola c/ Tangerina	Maçã	Suco de Manga	Melancia	Suco de frutas sortidas
Almoço	Arroz integral com bertalha Feijão preto Bolo de carne com aveia Cenoura refogada	Arroz integral Feijão preto “Frango xadrez” Abóbora e espinafre refogados	Arroz de carreteiro light Feijão preto Salada de grão de bico e repolho roxo	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	Manga	Melão	Maçã	Salada de frutas
Lanche	Suco de Pêssego Biscoito Cream Cracker integral com Pasta de ameixa caseira	Suco de Maracujá Sanduíche integral com Pasta de cenoura e ricota	Suco de Uva Bolo c/ farinha Integral de cenoura	Suco de Goiaba Frutas Sortidas com aveia	Suco de Caju Milho Cozido
Jantar	Sopa de legumes com frango: abóbora, batata inglesa, abobrinha, chicória e massa de letrinha	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 Picadinho de carne Purê de batata c/ abóbora	Sopa de legumes com músculo: inhame, cenoura, chuchu, repolho e massa de letrinha
Sobremesa	Pera	Mamão	Salada de frutas	Melão	Maçã

Cardápio sujeito a alterações

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

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