

# CARDÁPIO Berçário 2 ao Maternal 2

(Cardápio sujeito a alteração)



## 2ª Feira 06/05

colação: suco de goiaba (sem açúcar), frutas variadas, mini pão francês com requeijão artesanal

almoço: arroz branco, feijão carioca, drumete assado, farofa

salada: agrião e beterraba ralada

sobremesa: melancia

lanche: suco de uva (sem açúcar), frutas variadas, açaí artesanal com granola

jantar: arroz branco, feijão carioca, cubinhos de frango salada: cenoura palito

## 3ª Feira 07/05

colação: leite com cacau 100%, frutas variadas, biscoitinho artesanal de coco

almoço: arroz branco, feijão preto, iscas de carne, batata sauté

salada: alface roxa e tomate

sobremesa: mamão

lanche: suco de tangerina (sem açúcar), frutas variadas, mini hambúrguer artesanal

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne com legumes salada: pepino ralado

## 4ª Feira 08/05

colação: água de coco, frutas variadas, pão na chapa com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto, churrasco misto (alcatra e frango)

salada: tabule de legumes

sobremesa: banana

lanche: leite quente com cacau 100%, frutas variadas, bolinho de chuva

jantar: arroz branco, feijão preto, frango assado, purê de batata (com manteiga de coco e leite vegetal) salada: alface roxa

## 5ª Feira 09/05

colação: vitamina de frutas, frutas variadas, crostini de tapioca

almoço: arroz integral (para a criança que não come massa), feijão carioca, macarrão gravatinha ao alho e óleo, tirinhas de frango salada: brócolis

sobremesa: laranja

lanche: suco de maracujá (sem açúcar), frutas variadas, esfirra artesanal de queijo

jantar: arroz integral (para a criança que não come massa), feijão carioca, macarrão espaguete ao molho de frango salada: milho

## 6ª Feira 10/05

colação: suco de abacaxi (sem açúcar), frutas variadas, bolo de maçã

almoço: arroz branco, feijão preto, gourjão de peixe

salada: legumes assados

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: suco de manga (sem açúcar), frutas variadas, mini quibe assado

jantar: arroz branco, feijão preto, peixe assado salada: abobrinha ralada com tomate cereja

**ELIANA DO N. PEREIRA**

**NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1**