

# CARDÁPIO **Bergário 2 ao Maternal 2**

(Cardápio sujeito a alteração)



## **2ª Feira 13/07**

colação: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, mini pão francês com ovos mexidos

almoço: arroz branco, feijão preto, carne moída refogada, polenta

salada: couve-flor com repolho roxo

sobremesa: tangerina

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, bolo de baunilha

jantar: arroz branco, feijão preto, ensopadinho de carne salada: chuchu no azeite

## **3ª Feira 14/07**

colação: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, tapioca com queijo minas

almoço: arroz branco, feijão preto, frango grelhado

salada: legumes

sobremesa: manga

lanche: mate artesanal ou suco, frutas variadas, mini pão careca com manteiga

jantar: arroz branco, feijão preto, frango assado, purê de inhame salada: berinjela

## **4ª Feira 15/07**

colação: vitamina de frutas ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão preto, tirinhas de carne, batata assada

salada: alface crespa com tomate

sobremesa: melão

lanche: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, mini kibe

jantar: arroz branco, feijão preto, bife empanado assado salada: colorida

## **5ª Feira 16/07**

colação: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, bolo mesclado

almoço: arroz branco, feijão preto, gourjão de peixe assado

salada: brócolis

sobremesa: gelatina artesanal de uva

lanche: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, pizza

jantar: arroz branco, feijão preto, peixe grelhado, legumes sauté salada: alface roxa

## **6ª Feira 17/07**

colação: Passeio Horário Estendido

almoço: arroz branco, feijão preto, carne assada, aipim

salada: quinoa

sobremesa: frutas da época variadas

lanche: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, mini esfirra

jantar: arroz branco, feijão preto, carne refogada salada: beterraba cozida

**ELIANA DO N. PEREIRA**

**NUTRICIONISTA CRN 9 6100440-1**