

CARDÁPIO Berçário 2 ao Maternal 2

(Cardápio sujeito a alteração)



2ª feira 19/10

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, torradinhas com azeite e orégano

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

salada: brócolis

sobremesa: melancia

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

jantar: arroz branco, feijão vermelho, filé de peixe assado, batata assada

salada: tomate

3ª feira 20/10

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

almoço: arroz branco, feijão preto, quibe assado/ ovos cozidos

salada: lentilha com cenoura

sobremesa: manga

lanche: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, açaí com granola

jantar: arroz branco ou massa, feijão preto, macarrão aletria à bolonhesa

salada: couve-flor

4ª feira 21/10

colação: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, mini brioche com manteiga

almoço: arroz branco, feijão preto, frango ensopado, polenta

salada: chicória, espinafre e pepino

sobremesa: mamão

lanche: mate artesanal, frutas variadas, pastel de forno

jantar: canja

5ª feira 22/10

colação: leite com cacau 100% ou suco, frutas variadas, biscoitos veganos

almoço: arroz branco, feijão preto, churrasco misto

salada: macarrão com tomate cereja

sobremesa: uva sem caroço

lanche: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, mini pão francês com requeijão

jantar: arroz branco, feijão preto, drumete assado, abobrinha refogada

salada: colorida

6ª feira 23/10

colação: suco de fruta sem açúcar, frutas variadas, queijo quente

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

salada: beterraba cozida e milho

sobremesa: frutas da época variadas

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

jantar: arroz branco, feijão preto, iscas de carne grelhadas

salada: legumes

ELIANA DO N. PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN 96100440-1