

# CARDÁPIO – Julho/24

**Crianças de 03 a 06 anos de idade.**

**1ª. Semana**

## ALMOÇO E JANTAR

	Prato Base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira Dia 01</b>	Arroz e feijão	Carne moída com cenoura em cubos	Bolinho de arroz	Chuchu temperado	Maçã
<b>Terça-feira Dia 02</b>	Arroz e feijão	Filé de frango grelhado	Creme de milho	Alface e tomate	Pera
<b>Quarta-feira Dia 03</b>	Arroz e feijão	Filé de peixe ao sugo	Purê de batata	Tomate e cenoura ralada	Salada de frutas
<b>Quinta-feira Dia 04</b>	Arroz e feijão	Lasanha com carne moída (à bolonhesa)	Couve-flor cozida e temperada	Alface	Banana
<b>Sexta-feira Dia 05</b>	Arroz e feijão	Frango xadrez	Macarrão alho e óleo	Beterraba cozida em palitos	Mousse de limão Opção: Melão

## LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
<b>Segunda-feira Dia 01</b>	Suco de Laranja lima com Cenoura	Bisnaguinha integral com creme de ricota
<b>Terça-feira Dia 02</b>	Suco de Goiaba	Bolo caseiro de banana com cacau
<b>Quarta-feira Dia 03</b>	Suco de Caju	Rosquinha orgânica
<b>Quinta-feira Dia 04</b>	Suco de Morango	Pão sovado com cream cheese
<b>Sexta-feira Dia 05</b>	Suco de Maracujá	Bolacha água e sal com manteiga

*Nutricionista responsável – Bruna Rossi Real – CRN 70240*

*Brurossireal6991@gmail.com*

# CARDÁPIO – Julho/24

## 2ª. Semana

### ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira Dia 08</b>	Arroz e feijão	Filé de frango à pizzaiolo (grelhado com queijo e molho de tomate)	Batata doce em cubos cozida com alecrim	Alface, agrião e cenoura ralada	Pera
<b>Terça-feira Dia 09</b>	Arroz e feijão	Carne de panela com batata e cenoura	Farofa simples	Alface	Mousse de Maracujá Opção: Banana
<b>Quarta-feira Dia 10</b>	Arroz e feijão preto	Fricassê de frango	Cenoura cozida e refogada	Pepino em tiras com salsa e orégano	Melancia
<b>Quinta-feira Dia 11</b>	Arroz e feijão	Macarrão espaguete com carne moída (à bolonhesa)	Batata smile	Alface e rúcula	Gelatina mosaico Opção: Manga
<b>Sexta-feira Dia 12</b>	Arroz e feijão	Almôndegas de frango caseiras ao sugo	Polenta cremosa	Cenoura e beterraba em tiras com salsa e orégano	Mamão

### LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
<b>Segunda-feira Dia 08</b>	Suco de Manga	Pão francês com manteiga
<b>Terça-feira Dia 09</b>	Suco de Mamão	Bolo caseiro de maçã (adoçado com uva passa)
<b>Quarta-feira Dia 10</b>	Suco de Mexerica	Pão de queijo
<b>Quinta-feira Dia 11</b>	Suco de Abacaxi com Hortelã	Pão de batata caseiro com creme de queijo
<b>Sexta-feira Dia 12</b>	Suco de Laranja lima com Beterraba	Cookies

# CARDÁPIO – Julho/24

## 3ª. Semana

### ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 15</b>	Arroz e tutu de feijão	Frango no forno com legumes (temperados com salsa e orégano)	Purê de mandioquinha	Alface e tomate	Maçã
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 16</b>	Arroz e feijão	Rocambole de carne moída com legumes	Vagem refogada	Tomate e abobrinha	Danoninho caseiro Opção: Melão
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 17</b>	Arroz e feijão preto	Hamburger de frango caseiro	Batata sauté	Alface, tomate e pepino em rodela	Pera
<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 18</b>	Arroz e feijão	Macarrão espaguete com carne moída (à bolonhesa)	Brócolis no vapor	Alface	Banana
<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 19</b>	Arroz e feijão	Frango ensopado com batata doce e abóbora	Escarola refogada	Cenoura e pepino em tiras com salsa e orégano	Salada de frutas

### LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 15</b>	Suco de Laranja Lima	Mini lanche saudável: Mini pão francês, queijo prato, alface e tomate
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 16</b>	Suco de Manga com Maracujá	Rosquinhas de leite
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 17</b>	Suco de Maçã	Pão de mandioquinha caseiro com cream cheese
<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 18</b>	Suco de Melão	Bolo de laranja com calda de suco de laranja
<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 19</b>	Limonada	Pão de forma com patê de frango

# CARDÁPIO – Julho/24

## 4ª. Semana

### ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 22</b>	Arroz e tutu de feijão	Estrogonofe de frango	Batata palha	Alface e tomate	Pera
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 23</b>	Arroz e feijão	Picadinho de carne com batata	Bolinho de espinafre	Alface, rúcula e cenoura ralada	Paçoca Opção: Banana
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 24</b>	Arroz e feijão preto	Escondidinho de frango	Legumes no forno	Alface	Maçã
<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 25</b>	Arroz e feijão	Panqueca com carne moída (à bolonhesa)	Viradinho de couve	Tomate	Mousse de maracujá Opção: Melão
<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 26</b>	Arroz e feijão	Kibe de Assadeira (recheado com tomate, salsa, cebola e cenoura ralada)	Mandioca corada	Pepino e beterraba cortados em tiras com salsa e orégano	Melancia

### LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 22</b>	Suco de Melancia	Bolacha cream craker com creme de ricota
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 23</b>	Suco de Limão	Bolo caseiro de milho
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 24</b>	Suco de Mexerica	Pão de forma com patê de atum
<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 25</b>	Suco de Maçã	Bolacha de arroz com geleia light
<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 26</b>	Suco de Laranja Lima	Torradas com queijo branco e orégano

Nutricionista responsável – Bruna Rossi Real – CRN 70240

[Brurossireal6991@gmail.com](mailto:Brurossireal6991@gmail.com)

# CARDÁPIO – Julho/24

5ª. Semana

## ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 29</b>	Arroz e feijão	Estrogonofe de carne	Batata palha	Alface e tomate	Banana
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 30</b>	Arroz e tutu de feijão	Frango assado (sobrecoxa)	Polenta	Alface	Maçã
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 31</b>	Arroz e feijão	Omelete de forno com legumes (cenoura, abobrinha, chuchu, salsa e orégano)	Purê de abóbora	Alface, rúcula e tomate	Salada de frutas

## LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 29</b>	Suco de Acerola	Pão de leite com manteiga
<b>Terça-feira</b> <b>Dia 30</b>	Suco de Caju	Bolo caseiro formigueiro
<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 31</b>	Suco de Manga	Hotdog

Nutricionista responsável – Bruna Rossi Real – CRN 70240

[Brurossireal6991@gmail.com](mailto:Brurossireal6991@gmail.com)