

CARDÁPIO – AGOSTO /22



1ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 01	Arroz	Strogonoff de Carne	Batata Corada	Alface, Tomate e Pepino	Mexerica
Terça Dia 02	Arroz + Feijão	Filé de Frango Grelhado	Brócolis Refogado	Beterraba e Cenoura Ralada	Pavê de Chocolate Opção : Fruta
Quarta Dia 03	Arroz + Feijão	Rocambole de Carne Recheado com Ovos, Cenoura, Salsa Tomate	-----	Tomate com Salsa	Abacaxi
Quinta Dia 04	Macarrão ao Sugo	Frango Assado	Couve Flor Gratinada	-----	Maçã
Sexta Dia 05	Arroz + Feijão	Filé de Peixe a Milanesa	Purê de Batata	Alface, Rúcula e Tomate	Salada de Fruta

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 01	Suco de Uva	Pão de Milho com Requeijão
Terça Dia 02	Limonada	Rosquinhas
Quarta Dia 03	Suco de Maracujá com Manga	Pão de Forma com Queijo e Presunto
Quinta Dia 04	Suco de Abacaxi	Bolo de Laranja
Sexta Dia 05	Suco de Cajú	Pão Francês com Manteiga

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



2ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 08	Arroz + Feijão	Bife de Panela	Mandioca Corada	Alface Crespa com Tomate e Cenoura ralada	Banana
Terça Dia 09	Arroz	Frango Ensopado com Polenta	-----	Abobrinha, Tomate e Salsa	Gelatina Opção : Fruta
Quarta Dia 10	Arroz	Feijoada Light	Couve/Farofa	-----	Mexerica
Quinta Dia 11		Macarrão ao Sugo com Almôndegas	Brócolis	Pepino, Cenoura Ralada e Tomate Picadinho	Maçã
Sexta Dia 12	Arroz + Feijão	Batata com Atum	Bolinho de Espinafre	Rúcula e Beterraba Ralada	Salada de Frutas

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 08	Suco de Cajú	Pão de Queijo
Terça Dia 09	Suco de Abacaxi com Hortelã	Bolo de Maracujá com Calda de Suco de Maracujá
Quarta Dia 10	Suco de Melão com Limão	Biscoito Salgado com Manteiga
Quinta Dia 11	Suco de Uva	Pão Caseiro de Mandioquinha com Requeijão
Sexta Dia 12	Limonada	Misto Quente

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



3ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 15	Arroz + Feijão	Escondidinho de Frango	-----	Abobrinha com salsa	Manga
Terça Dia 16	Arroz + Feijão	Kibe de Assadeira recheado com tomate, salsa, cebola e cenoura ralada	-----	Cenoura em palitos com salsa e orégano	Gelatina Opção : Fruta
Quarta Dia 17	Arroz + Feijão	Picadinho de Frango com Ervilhas	Creme de Milho	Alface, Agrião com Tomate	Laranja
Quinta Dia 18		Macarrão a Parisiense (molho branco, ervilha, presunto picadinho e salsa)	Carne Louca	Tomate, Pepino e Salsa	Pudim de Coco Opção: Fruta
Sexta Dia 19	Arroz + Feijão	Filé de Peixe no Fubá	Repolho Refogado	Tomate com Salsa e Orégano	Salada de Fruta

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 15	Suco de Maracujá	Pão de Forma com Creme de Queijo
Terça Dia 16	Suco de Beterraba com Laranja	Bolo Mesclado
Quarta Dia 17	Suco de Cajú	Pão Francês com Manteiga
Quinta Dia 18	Suco de Manga com Maçã	Cookies
Sexta Dia 19	Suco de Uva	Biscoito Maria

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



4ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 22	Arroz + Feijão	Torta de Frango Cremosa	Brócolis Refogado	-----	Melão
Terça Dia 23	Arroz + Feijão	Omelete de Forno com espinafre, tomate, salsa, ervilha e cenoura	Batata Rústica	Alface Lisa, Rúcula e Tomate	Gelatina Opção : Fruta
Quarta Dia 24	Arroz + Feijão	Carne de Panela com Mandioca e Abóbora	-----	Beterraba cozida	Abacaxi
Quinta Dia 25	-----	Lasanha a Bolonhesa	Chuchu com Ovos Cozidos	-----	Banana
Sexta Dia 26	Arroz + Feijão	Frango Assado	Batata Doce Corada	Alface Americana/Alface Mimoso e Tomate	Mexerica

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 22	Suco de Maracujá com Manga	Bisnaguinha com Manteiga
Terça Dia 23	Suco de Abacaxi	Bolo de Maçã
Quarta Dia 24	Suco de Goiaba	Biscoito Salgado com Requeijão
Quinta Dia 25	Suco de Uva	Pão Caseiro com Manteiga
Sexta Dia 26	Limonada	Rosquinhas

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



5ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda Dia 29	Arroz + Feijão	Hambúrguer Caseiro a Napolitana	Batata Palha	Alface com Tomate	Melancia
Terça Dia 30	Arroz + Feijão	Panqueca de Frango	-----	Brócolis com Tomate	Gelatina Opção : Fruta
Quarta Dia 31	Arroz + Feijão	Carne Moída com Ervilha e Cenoura	Purê de Batata com Mandioquinha	Chuchu com Salsa	Abacaxi
Quinta Dia 01/08	-----	Macarrão ao Sugo	Almôndegas de Frango (com frango moído)	Tomate, Cenoura e Pepino	Banana
Sexta Dia 02/08	Arroz + Feijão	Strogonoff de Carne	Batata Smile	Alface Americana/Alface Mimoso e Tomate	Mexerica

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda Dia 29	Suco de Maracujá	Pão Francês com Requeijão
Terça Dia 30	Suco de Laranja	Bolo de Banana com Canela
Quarta Dia 31	Suco de Abacaxi com Hortelã	Bisnaguinha com Geleia
Quinta Dia 01/08	Suco de Cajú	Pão de Milho com Manteiga
Sexta Dia 02/08	Limonada	Pão de Forma com Patê de Atum

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



CARDÁPIO PARA BEBÊS DE 04 MESES

1 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
09 HS	Suco de Laranja Lima	Suco de Melão	Suco de Mamão	Suco de Laranja Lima	Suco de Mamão
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

2 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
09 HS	Suco de Maçã	Suco de Melancia	Suco de Laranja Lima	Suco de Mamão	Suco de Laranja Lima
15 HS	Mamão	Banana Prata	Pera	Mamão	Maçã

3 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
09 HS	Suco de Laranja Lima	Suco de Melão	Suco de Mamão	Suco de Laranja Lima	Suco de Mamão
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

4 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
09 HS	Suco de Maçã	Suco de Melancia	Suco de Laranja Lima	Suco de Mamão	Suco de Melão
15 HS	Mamão	Banana Prata	Pera	Mamão	Maçã

5 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
09 HS	Suco de Laranja Lima	Suco de Melão	Suco de Laranja Lima	Suco de Mamão	Suco de Maçã
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



CARDÁPIO PARA BEBÊS DE 05 ATÉ 07 MESES

1 SEMANA	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja Lima	Suco de Melão	Suco de Melancia	Suco de Laranja com Beterraba	Suco de Mamão
11 HS – para os bebês de 5 meses. 11 HS e 16 HS – para bebês de 6 e 7 meses.	Sopa de Legumes com Espinafre– Batata, Cenoura, Espinafre e Frango Desfiado.	Sopa de Mandioquinha com Escarola – Mandioquinha, Cenoura, Escarola e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Couve – Batata, Abobrinha, Chuchu, Couve e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Espinafre – Cenoura, Mandioca, Chuchu, Espinafre e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Escarola e Gema de Ovo – Batata, Abobrinha, Cenoura, Escarola e Gema de Ovo Cozida.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

2 SEMANA	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Melancia	Suco de Maçã	Suco de Melão	Suco de Mexerica
11 HS – para os bebês de 5 meses. 11 HS e 16 HS – para bebês de 6 e 7 meses.	Sopa de Legumes com Acelga – Batata, Cenoura, Chuchu, Acelga e Frango Desfiado.	Sopa de Mandioquinha com Espinafre – Mandioquinha, Espinafre e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Couve– Batata, Abobrinha, Abóbora, Couve e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Escarola– Cenoura, Mandioca, Chuchu, Escarola e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Brócolis– Batata, Chuchu, Cenoura, Brócolis e Frango Desfiado.
15 HS	Manga	Banana Prata	Pera	Abacate	Maçã

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



CARDÁPIO PARA BEBÊS DE 05 ATÉ 07 MESES

3 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Manga com Maracujá	Suco de Melão	Suco de Laranja com Beterraba	Suco de Melancia	Suco de Mamão
11 HS – para os bebês de 5 meses. 11 HS e 16 HS – para bebês de 6 e 7 meses.	Sopa de Legumes com Espinafre– Batata, Cenoura, Chuchu, Espinafre e Frango Desfiado.	Sopa de Abóbora com Escarola – Batata, Abobrinha, Abóbora, Escarola e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Couve– Inhame, Abobrinha, Cenoura, Couve e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Espinafre – Cenoura, Mandioca, Chuchu, Espinafre e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Escarola e Gema de Ovo – ,Mandioquinha, Abobrinha, Cenoura, Escarola e Gema de Ovo Cozida.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

4 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Melancia	Suco de Laranja Lima	Suco de Maçã	Suco de Mamão
11 HS – para os bebês de 5 meses. 11 HS e 16 HS – para bebês de 6 e 7 meses.	Sopa de Legumes com Agrião – Batata, Cenoura, Chuchu, Agrião e Frango Desfiado.	Sopa de Legumes com Escarola – Batata Doce, Cenoura, Abobrinha, Escarola e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Brócolis– Cará, Abobrinha, Abóbora, Brócolis e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Couve– Cenoura, Mandioca, Chuchu, Couve e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Espinafre – Batata, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Frango Desfiado.
15 HS	Manga	Banana Prata	Pera	Abacate	Maçã

5 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Limão	Suco de Melão	Suco de Abacaxi	Suco de Acerola	Suco de Maçã
11 HS – para os bebês de 5 meses. 11 HS e 16 HS – para bebês de 6 e 7 meses.	Sopa de Legumes com Escarola– Abóbora, Abobrinha, Mandioquinha, Escarola e Frango Desfiado.	Sopa de Legumes com Acelga – Mandioca, Cenoura, Chuchu, Acelga e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Espinafre– Inhame, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Frango Desfiado.	Sopa de Abóbora com Mandioquinha e Couve– Abóbora, Mandioquinha, Chuchu, Couve e Caldo de Carne (natural).	Sopa de Legumes com Espinafre e Gema de Ovo – Batata, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Gema de Ovo Cozida.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



CARDÁPIO PARA BEBÊS DE 08 a 11 MESES

1 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja Lima	Suco de Melão	Suco de Melancia	Suco de Laranja com Beterraba	Suco de Mamão
11 HS e 16 HS	Sopa de Legumes com Aveia - Batata, Cenoura, Espinafre , Frango Desfiado e Aveia (01 colher de Aveia)	Sopa de Mandioquinha com Escarola – Mandioquinha, Cenoura, Escarola, Carne Desfiada e Feijão Branco.	Sopa de Legumes com Couve – Batata, Abobrinha, Abóbora, Alface e Frango Desfiado e Arroz.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Espinafre – Cenoura, Mandioca, Chuchu, Espinafre, e Macarrão Cabelo de Anjo.	Sopade Legumes com Escarola e Gema de Ovo – Batata, Abobrinha, Cenoura, Escarola, Gema de Ovo Cozida e Ervilha Seca.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

2 SEMANA	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Melancia	Suco de Maçã	Suco de Melão	Suco de Mexerica
11 HS E 16 HS.	Sopa de Legumes com Acelga e Lentilha – Batata, Cenoura, Chuchu, Acelga, Frango Desfiado e Lentilha.	Sopa de Mandioquinha com Espinafre e Grão de Bico – Mandioquinha, Espinafre, Grão de Bico e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Couve– Batata, Abobrinha, Abóbora, Couve e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Escarola – Arroz, Cenoura, Mandioca, Chuchu, Escarola e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Brócolis – Batata, Chuchu, Cenoura, Brócolis e Frango Desfiado.
15 HS	Manga	Banana Prata	Pera	Abacate	Maçã

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com

CARDÁPIO – AGOSTO /22



CARDÁPIO PARA BEBÊS DE 08 a 11 MESES

3 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Manga com Maracujá	Suco de Melão	Suco de Laranja com Beterraba	Suco de Melancia	Suco de Mamão
11 HS e 16 HS	Sopa de Legumes com Espinafre e Feijão – Batata, Cenoura, Chuchu, Espinafre, Feijão Branco e Frango Desfiado.	Sopa de Abóbora com Escarola – Batata, Abóbora, Abobrinha, Escarola e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Couve e Macarrão – Inhame, Abobrinha, Cenoura, Couve, Macarrão e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca e Espinafre – Cenoura, Mandioca, Chuchu, Espinafre e Carne Desfiada	Sopa de Legumes com Escarola, Gema de Ovo e Lentilha – Mandioquinha, Abobrinha, Cenoura, Escarola, Lentilha e Gema de Ovo Cozida.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

4 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Cenoura	Suco de Melancia	Suco de Laranja Lima	Suco de Maçã	Suco de Mamão
11 HS e 16 HS	Sopa de Legumes com Agrião e Macarrão – Batata, Cenoura, Chuchu, Agrião, Macarrão e Frango Desfiado.	Sopa de Legumes com Escarola e Ervilha – Batata Doce, Cenoura, Ervilha Seca, Escarola e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Brócolis– Cará, Abobrinha, Abóbora, Brócolis e Frango Desfiado.	Sopa de Cenoura com Mandioca, Couve e Feijão – Cenoura, Mandioca, Chuchu, Couve, Feijão e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Espinafre – Batata, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Frango Desfiado
15 HS	Manga	Banana Prata	Pera	Abacate	Maçã

5 SEMANA	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09 HS	Suco de Laranja com Limão	Suco de Melão	Suco de Abacaxi com Hortelã	Suco de Acerola	Suco de Maçã
11 HS e 16 HS	Sopa de Legumes com Escarola e Arroz – Abóbora, Abobrinha, Mandioquinha, Escarola, Arroz e Frango Desfiado.	Sopa de Legumes com Acelga e Lentilha – Mandioca, Cenoura, Chuchu, Lentilha, Acelga e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Espinafre– Inhame, Abobrinha, Cenoura Espinafre e Frango Desfiado.	Sopa de Abóbora com Mandioquinha, Couve e Feijão – Abóbora, Mandioquinha, Chuchu, Couve, Feijão Branco e Carne Desfiada.	Sopa de Legumes com Espinafre e Gema de Ovo – Batata, Abobrinha, Cenoura, Espinafre e Gema de Ovo Cozida.
15 HS	Mamão	Maçã	Banana Prata	Pera	Abacate

Nutricionista responsável – Alessandra Luiza Muniz – CRN 8578

alessandra.luiza1273@gmail.com