

CARDÁPIO – Julho/24

Crianças de 01 a 03 anos de idade.

1ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

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

LANCHE MANHÃ E TARDE

	Bebida	Lanche
Segunda-feira Dia 01	Suco de Laranja lima com Cenoura	Bisnaguinha integral com creme de ricota
Terça-feira Dia 02	Suco de Goiaba	Bolo caseiro de banana com cacau
Quarta-feira Dia 03	Suco de Caju	Rosquinha orgânica
Quinta-feira Dia 04	Suco de Morango	Pão sovado com cream cheese
Sexta-feira Dia 05	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
Segunda-feira Dia 08	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
Terça-feira Dia 09	Arroz e feijão	Carne de panela com batata e cenoura	Farofa simples	Alface	Banana
Quarta-feira Dia 10	Arroz e feijão preto	Fricassê de frango	Cenoura cozida e refogada	Pepino em tiras com salsa e orégano	Melancia
Quinta-feira Dia 11	Arroz e feijão	Macarrão espaguete com carne moída (à bolonhesa)	Batata smile	Alface e rúcula	Manga
Sexta-feira Dia 12	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
Segunda-feira Dia 08	Suco de Manga	Pão francês com manteiga
Terça-feira Dia 09	Suco de Mamão	Bolo caseiro de maçã (adoçado com uva passa)
Quarta-feira Dia 10	Suco de Mexerica	Pão de queijo
Quinta-feira Dia 11	Suco de Abacaxi com Hortelã	Pão de batata caseiro com creme de queijo
Sexta-feira Dia 12	Suco de Laranja lima com Beterraba	Cookies integrais

CARDÁPIO – Julho/24

3ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Dia 15	Arroz e tutu de feijão	Frango no forno com legumes (temperados com salsa e orégano)	Purê de mandioquinha	Alface e tomate	Maçã
Terça-feira Dia 16	Arroz e feijão	Rocambole de carne moída com legumes	Vagem refogada	Tomate e abobrinha	Melão
Quarta-feira Dia 17	Arroz e feijão preto	Hamburger de frango caseiro	Batata sauté	Alface, tomate e pepino em rodelas	Pera
Quinta-feira Dia 18	Arroz e feijão	Macarrão espaguete com carne moída (à bolonhesa)	Brócolis no vapor	Alface	Banana
Sexta-feira Dia 19	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
Segunda-feira Dia 15	Suco de Laranja Lima	Mini lanche saudável: Mini pão francês, queijo prato, alface e tomate
Terça-feira Dia 16	Suco de Manga com Maracujá	Rosquinhas de leite
Quarta-feira Dia 17	Suco de Maçã	Pão de mandioquinha caseiro com cream cheese
Quinta-feira Dia 18	Suco de Melão	Bolo de laranja com calda de suco de laranja
Sexta-feira Dia 19	Limonada	Pão de forma com patê de frango

Nutricionista responsável – Bruna Rossi Real – CRN 70240

Brurossireal6991@gmail.com

CARDÁPIO – Julho/24

4ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Dia 22	Arroz e tutu de feijão	Estrogonofe de frango	Batata palha	Alface e tomate	Pera
Terça-feira Dia 23	Arroz e feijão	Picadinho de carne com batata	Bolinho de espinafre	Alface, rúcula e cenoura ralada	Banana
Quarta-feira Dia 24	Arroz e feijão preto	Escondidinho de frango	Legumes no forno	Alface	Maçã
Quinta-feira Dia 25	Arroz e feijão	Panqueca com carne moída (à bolonhesa)	Viradinho de couve	Tomate	Melão
Sexta-feira Dia 26	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
Segunda-feira Dia 22	Suco de Melancia	Bolacha cream craker com creme de ricota
Terça-feira Dia 23	Suco de Limão	Bolo caseiro de milho
Quarta-feira Dia 24	Suco de Mexerica	Pão de forma com patê de atum
Quinta-feira Dia 25	Suco de Maçã	Bolacha de arroz com geleia light
Sexta-feira Dia 26	Suco de Laranja Lima	Torradas com queijo branco e orégano

Nutricionista responsável – Bruna Rossi Real – CRN 70240

Brurossireal6991@gmail.com

CARDÁPIO – Julho/24

5ª. Semana

ALMOÇO E JANTAR

	Prato base	Prato principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Dia 29	Arroz e feijão	Estrogonofe de carne	Batata palha	Alface e tomate	Banana
Terça-feira Dia 30	Arroz e tutu de feijão	Frango assado (sobrecoxa)	Polenta	Alface	Maçã
Quarta-feira Dia 31	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
Segunda-feira Dia 29	Suco de Acerola	Pão de leite com manteiga
Terça-feira Dia 30	Suco de Caju	Bolo caseiro formigueiro
Quarta-feira Dia 31	Suco de Manga	Pão de forma com queijo prato