



## CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES

Mês: MARÇO 2018

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>1ª SEMANA e 3ª SEMANA</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	Maçã cozida	Arroz Caldinho de feijão Omelete colorido Cenoura e vagem	Creme de banana	Papinha de frango, rúcula, abóbora e cenoura	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Banana	Arroz Ensopadinho de frango Nhoque de batata beterraba e abóbora	Maçã cozida	Polenta cremosa com molho bolonhesa	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Melancia	Arroz com legumes Caldinho de feijão Carne moída ensopada Tomate	Papinha de mamão e laranja	Risoto de frango	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Mamão	Carne suína Arroz Feijão preto Cenoura e brócolis cozido	Creme de banana com aveia	Sufê de batata com molho de carne	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Abacate	Arroz Caldinho de feijão Isclas de frango Couve-flor e tomate	Papinha de ameixa	Sopa de fígado com legumes sortidos	Fruta da estação
<b>2ª SEMANA E 4ª SEMANA</b>					
<b>Segunda-feira</b>	Banana	Arroz Caldinho de feijão Ovos estalados Abóbora e berinjela	Papinha de banana e laranja	Macarronada a primavera	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Melão	Picadinho de carne ao molho de legumes Purê mix de batata e abóbora Beterraba	Papinha de maçã com aveia	Risoto de vegetais	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Abacaxi	Arroz Caldinho de feijão Almôndegas de frango colorida (verduras na massa) Cenoura	Papinha de pera e maçã cozida	Caldinho de carne, ervilha, brócolis e couve manteiga	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Mamão	Ensopadinho de carne moída com tomate Macarrão Brócolis	Creme de abacate com banana	Minestra de feijão	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Pera	Arroz com brócolis Caldinho de feijão Peixe assado com chuchu ralado e tomate	Creme de manga	Purê de abóbora com frango	Fruta da estação

Cardápio sujeito a alteração de acordo com a sazonalidade e/ou entrega dos produtos

- A farinha utilizada nas preparações é a de Aveia.
- O açúcar utilizado nas preparações é o Mascavo (quando necessário).
- A geléia de frutas é 100% frutas, sem conservantes e corantes.
- As preparações com \*\*\* possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/ whats para a Nutricionista.

Borboletas enlouquecidas = macarrão gravatinha ao molho .

**CARDÁPIO INFANTIS E APOIO CONTOS E CORES**

Mês: MARÇO 2018

Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>1ª SEMANA e 3ª SEMANA</b>					
<b>Segunda-feira</b>	Rosquinha de polvilho com vitamina de fruta	Arroz ½ a ½ Feijão misto Omelete colorido Salada	Frutas da estação	Baguete colorido: queijo, tomate cubinho e tirinhas de cenoura	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Bolo de banana Suco de frutas	Arroz parboilizado Ensopado de frango Nhoque de batata Salada	Frutas da estação	Polenta cremosa com molho bolonhesa	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Misto quente Suco de frutas	Arroz com legumes Feijão vermelho Hambúrguer bovino com aveia Salada	Frutas da estação	Panqueca colorida de frango (espinafre na massa)	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Pão caseiro com manteiga e orégano Chá gelado	Arroz ½ a ½ Bisteca Suína Assada Feijão preto Salada	Frutas da estação	Sufê de batata com carne e molho	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Bolo de cacau Café com leite	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhada Salada	Frutas da estação	Borboletas enlouquecidas	Fruta da estação
<b>2ª SEMANA E 4ª SEMANA</b>					
<b>Segunda-feira</b>	Cereal sem açúcar e yogurt	Arroz ½ a ½ Feijão carioca Ovos estalados Salada	Frutas da estação	Macarronada a primavera	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Bolo de fubá Chá gelado	Arroz parboilizado Picadinho de carne ao molho de legumes Purê mix de batata e abóbora Salada	Frutas da estação	Risoto de vegetais	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Pão de batata com geleia de frutas Chá gelado	Arroz parboilizado Feijão misto Almôndegas de frango colorida (verduras na massa) Salada	Frutas da estação	Pastelão de pizza	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Bolo de cenoura Suco de frutas	Ensopadinho de carne moída com tomate Chips de abobrinha** Macarrão Salada	Frutas da estação	Minestra de feijão preto	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Quentinho de queijo** Suco de frutas	Arroz com brócolis Feijão vermelho Peixe assado com chuchu ralado e tomate Salada	Fruta da estação	Torta de frango e ricota	Fruta da estação

- O açúcar utilizado nas preparações é o Mascavo (quando necessário).
- A geleia de frutas é 100% frutas, sem conservantes e corantes.
- As preparações com \*\*\* possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/ whats para a Nutricionista.
- Borboletas enlouquecidas = macarrão gravatinha ao molho .

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional

Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737

Contato: (47) 9 8835-7324

E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br

