

CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM CONTOS E CORES

Mês: MAIO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
1ª SEMANA e 3ª SEMANA					
Segunda-feira	Torrada com geléia	Arroz Parboilizado Feijão Vermelho Ovos mexidos Saladas	Fruta da estação	Sopão de legumes com Aletria	Fruta da estação
Terça-feira	Queijo quente	Arroz ½ a 1/2 Isclas de Filé de peixe empanado Purê mix de batata salsa com abóbora Molho de tomate	Fruta da estação	Panqueca coloridas de carne	Fruta da estação
Quarta-feira	Bolo de milho	Arroz parboilizado Feijão com legumes Bistequinha acebolada Saladas	Fruta da estação	Madalena de carne	Fruta da estação
Quinta-feira	Pão de queijo caseiro	Almôndegas Espaguete ao sugo Saladas	Fruta da estação	Empadão de legumes	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão caseiro com mel	Arroz Parboilizado Feijão preto Bife a role Saladas	Frutas da estação	Hambúrguer de frango caseiro	Fruta da estação
2ª SEMANA E 4ª SEMANA					
Segunda-feira	Cereal sem açúcar com iogurte de Frutas	Arroz com milho Feijão preto Ovos estrelados Saladas	Frutas da estação	Creme de espinafre com isclas de carne	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de laranja	Arroz Parbolizado Carne de panela ensopada Aipim em cubos Saladas	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quarta-feira	Sanduíche com queijo e tomate	Arroz do coelho Feijão carioca Filé de frango a parmegiana (forno) Saladas	Fruta da estação	Polenta assada com queijo e molho bolonhesa	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolinho de chuva (assado) Suco de frutas	Tatu recheado Farofa crocante Purê de batata Opção: arroz Saladas	Fruta da estação	Sopa cremosa com miúdos	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão caseiro com ovos mexidos	Arroz ½ a ½ Feijão preto Chips de batata doce com orégano Carne moída colorida Salada	Fruta da estação	Pãozinho de batata recheado com frango e requeijão	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 novas possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/ whats para a Nutricionista.

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES

Mês: MAIO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
1ª SEMANA e 3ª SEMANA					
Segunda-feira	Maçã	Arroz Caldinho de Feijão Vermelho Ovos mexidos Cenoura e espinafre	Banana cozida	Sopão de legumes com Aletria	Fruta da estação
Terça-feira	Abacate	Arroz ½ a 1/2 Isclas de filé de peixe empanado Purê mix de batata salsa com abóbora Molho de tomate	Mamão	Purê de abóbora com carne	Fruta da estação
Quarta-feira	Caqui	Arroz parboilizado Caldinho de Feijão com legumes Bistequinha acebolada Abobrinha e rúcula	Melão	Madalena de carne	Fruta da estação
Quinta-feira	Banana	Almôndegas Espaguete ao sugo Abóbora	Purê de maçã com pêra	Sopa de legumes	Fruta da estação
Sexta-feira	Pêra	Arroz ½ a 1/2 Feijoadinha Bife a role Brócolis e rabanete	Goiaba	Risoto de frango	Fruta da estação
2ª SEMANA E 4ª SEMANA					
Segunda-feira	Banana Cozida	Arroz arco íris Caldinho de Feijão preto Omelete verde Cenoura e couve mineira	Melancia	Creme de espinafre com iscas de carne	Fruta da estação
Terça-feira	Mamão	Carne de panela ensopada Purê de aipim Couve flor com chicória refogada	Manga	Minestra	Fruta da estação
Quarta-feira	Melão	Arroz do coelho Caldinho de Feijão carioca Filé de frango a parmegiana (forno) Abóbora e brócolis	Laranja	Polenta assada com molho bolonhesa	Fruta da estação
Quinta-feira	Creme de carambola com maçã	Tatu recheado ao molho Purê de batata Opção: arroz Vagem e beterraba cozida	Tangerina	Sopa cremosa com miúdos	Fruta da estação
Sexta-feira	Banana	Arroz ½ a ½ Caldinho de Feijão preto Batata doce assada com orégano Abobrinha e rúcula	Caqui	Escondidinho de carne moída	Fruta da estação

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

- *As crianças recebem as frutas de acordo com a particularidade de cada uma.
- Bebês em introdução alimentar receberam as frutas cozidas ou cruas amassadas com garfo. Conforme a evolução passará a ser oferecida para a criança a fruta cortada, sem casca, sem sementes ou caroço.
- O mesmo ocorre com as refeições salgadas. A finalização do prato respeita a individualidade de cada criança. Nenhum alimento é processado ou liquidificado, todos são bem cozidos de modo que possam ser amassados com o garfo.