

CARDÁPIO INFANTIS CONTOS E CORES

Mês: JULHO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
1ª SEMANA e 3ª SEMANA					
Segunda-feira	Pão com manteiga e mel	Arroz parboilizado Feijão vermelho Muffim de ovo com tomate Salada	Fruta da estação	Caldo de abóbora com carne	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de cenoura	Almondegas de frango com gengibre Molho de tomate Macarrão parafuso Salada	Frutas da estação	Minestra	Fruta da estação
Quarta-feira	Misto quente	Arroz ½ a ½ Feijão carioca Bistequinha acebolada Salada	Frutas da estação	Lasanha de Frango	Fruta da estação
Quinta-feira	Torrada com geléia	Frango caipira Arroz Polenta cremoso Salada	Frutas da estação	Sopa de capelete com carne	Fruta da estação
Sexta-feira	Bolo de Cacau	Arroz Parboilizado Feijão preto Cuscuz com legumes Bife empanado Salada	Frutas da estação	Torta napolitana	Fruta da estação
2ª SEMANA E 4ª SEMANA					
Segunda-feira	logurte de frutas com granola sem açúcar	Arroz parboilizado Feijão misto Omelete colorido Salada	Frutas da estação	Sopa de fígado com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Cuca de maçã	Arroz Estrogonofe de filé Batata doce chips assada Salada	Frutas da estação	Panqueca de ricota com legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão de queijo	Arroz ½ a ½ Feijão Peixe assado com batata Salada	Frutas da estação	Espaguete a bolonhesa	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de laranja	Arroz Parboilizado Quibe assado Molho de tomate Salada	Frutas da estação	Sopa de letrinha com frango e legumes	Fruta da estação
Sexta-feira	Sanduche com queijo e tomate	Arroz parboilizado Feijão vermelho Tirinhas de carne refogadas na manteiga Salada	Frutas da estação	Madalena de carne	Fruta da estação

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

- O açúcar utilizado nas preparações é o Mascavo ou Demerara (quando necessário).
- As preparações novas possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/ whats para a Nutricionista.
- Nas refeições são servidas bebidas: café com leite, suco, chá ou água.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional

Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737

Contato: (47) 9 8835-7324

E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br



CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES

Mês: JULHO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
1ª SEMANA e 3ª SEMANA					
Segunda-feira	Maça Cozida	Arroz Caldinho de Feijão vermelho Muffim de ovo com tomate Chuchu	Melancia	Caldo de abóbora com carne	Fruta da estação
Terça-feira	Mamão	Almondegas de frango Macarrão conchinha Molho de tomate Beterraba	Pera	Minestra	Fruta da estação
Quarta-feira	Cenoura cozida com suco de laranja	Arroz Caldinho de Feijão carioca Bistequinha acebolada Abóbora	Abacate	Sopa de aletria com iscas de frango	Fruta da estação
Quinta-feira	Maça	Arroz Branco Frango caipira Polenta cremosa Alface	Laranja Lima	Sopa de capelete de carne	Fruta da estação
Sexta-feira	Banana cozida	Arroz brasileiro Caldinho de Feijão preto Tirinhas de Bife empanado Couve Flor	Melão	Purê de batata com carne e molho	Fruta da estação
2ª SEMANA E 4ª SEMANA					
Segunda-feira	Pera cozida	Arroz parboilizado Caldinho de Feijão misto Omelete colorido Cenoura	Suco de couve com laranja	Sopa de fígado com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Carambola	Carne picadinha com molho de tomate Purê de batata doce Couve flor e beterraba	Mamão	Purê de abóbora com frango	Fruta da estação
Quarta-feira	Banana amassada	Arroz ½ a ½ Caldinho de Feijão Peixe assado Beringela	Creme de maçã com uva passas	Macarrão a Bolonhesa	Fruta da estação
Quinta-feira	Cajú	Arroz Quibe assado Polenta cremosa Repolho roxo	Melão	Sopa de letrinhas com frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Goiaba	Arroz parboilizado Caldinho de Feijão vermelho Tirinhas de carne refogadas na manteiga Pepino	Salada de frutas	Madalena de carne	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.

