

# CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES

Mês: OUTUBRO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda-Feira	Maça Cozida	Arroz Caldinho de Feijão Carioca Ovo cozido Chuchu cozido e pepino	Melancia	Madalena de frango	Fruta da estação
Terça-feira	Manga com banana	Arroz Carne de panela c/ legumes Batata doce cozida Brócolis	Papinha mix de uva com maçã	Risoto de legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Mamão	Arroz Caldinho Feijão preto com espinafre Carne moída sequinha Couve-flor	Tangerina	Purê de batata com molho de frango	Fruta da estação
Quinta-feira	Melão	Arroz Coxa de frango assada desfiada Purê mix de batata/cenoura Molho de tomate	Banana amassada	Macarrão a bolonhesa	Fruta da estação
Sexta-feira	Pera cozida	Arroz Caldinho de Feijão Picadinho de carne cozida Chuchu	Mamão com farelo de aveia	Sopa de legumes com iscas de frango	Fruta da estação
Segunda-feira	Banana	Arroz Caldinho de Feijão Ovo cozido Tomate	Melancia	Sopa de macarrão com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Mamão com laranja	Arroz Carne moída com legumes Aipim Beterraba	Laranja	Purê de batata com cenoura e molho de carne	Fruta da estação
Quarta-feira	Tangerina	Arroz Caldinho de Feijão carioca Carne suína Brócolis	Maça cozida	Minestra	Fruta da estação
Quinta-feira	Melão	Macarrão com frango e molho Chuchu	Abacate	Sopa conchinha com iscas de fígado	Fruta da estação
Sexta-feira	Raspinhas de maçã	Arroz Caldinho de Feijão Filé de peixe assado Batata	Banana cozida	Sopa de aletria com legumes e 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.



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 INFANTIS CONTOS E CORES

Mês: OUTUBRO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>Semanas 1, 3 e 5</b>					
Segunda-Feira	Cereal matinal sem açúcar com leite	Arroz parboilizado Feijão Carioca Omelete com tomate Salada	Fruta da estação	Madalena de frango	Fruta da estação
Terça-feira	Bauru de forno	Arroz Carne de panela c/ legumes Batata doce cozida Salada	Fruta da estação	Risoto de legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Bolacha salgada com requeijão	Arroz parboilizado Feijão preto com espinafre Carne moída sequinha Saladas	Fruta da estação	Panqueca de frango	Fruta da estação
Quinta-feira	Cuca de maça Opção Infantil I: Melão	Arroz Coxa de frango assada Farofa Purê mix de batata/cenoura Salada	Fruta da estação	Espaguete à bolonhesa	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão integral com geléia de frutas	Arroz Parbolizado Bife empanado Feijão Vermelho Salada	Fruta da estação	Sopa de legumes com iscas de frango	Fruta da estação
<b>Semana 2 e 4</b>					
Segunda-feira	Torradinha com patê de cenoura	Arroz Parboilizado Feijão Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Torta de Legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo integral de coco Opção Infantil I: Maça	Arroz Carne moída com legumes Aipim Salada	Fruta da estação	Pãozinho de batata com requeijão	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão integral com mel	Arroz Parbolizado Feijão carioca Carne suína Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quinta-feira	Pão com queijo quente	Macarrão com frango e molho Salada	Fruta da estação	Sopa conchinha com iscas de fígado	Fruta da estação
Sexta-feira	Rosquinhas de polvilho caseira	Arroz Parboilizado Feijão Filé de peixe assado Salada	Fruta da estação	Sanduíche de frango desfiado	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 ou demerara (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.



Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional

Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737

Contato: (47) 9 8835-7324

E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br

