

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES

Mês: NOVEMBRO 2018

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
SEMANA 1 E 4					
Segunda-Feira	Maça Cozida	Arroz Caldinho de Feijão carioca Ovo cozido Beterraba cozida	Melancia	Macarrão com carne e legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Banana amassada	Arroz Frango com molho de tomate Purê de batatas Cenoura cozida	Melão	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Manga	Arroz ½ a ½ Caldinho de Feijão preto Tirinhas de bife Brócolis	Laranja	Canja de galinha	Fruta da estação
Quinta-feira	Pera	Arroz Carne de panela ensopada Couve- flor	Mamão papaya	Polenta com carne e molho	Fruta da estação
Sexta-feira	Abacate	Arroz Frango com molho Creme de milho Abóbora	Banana cozida	Escondidinho de abóbora/batata com carne moída	Fruta da estação
SEMANA 3 E 5					
Segunda-feira	Maça	Arroz Caldinho Feijão vermelho Ovos mexidos Chuchu	Banana cozida	Polenta cremosa com frango ensopado	Fruta da estação
Terça-feira	Gominhos de laranja lima	Macarrão conchinha com molho bolonhesa e legumes	Goiaba	Sopa de fígado com legumes	Fruta da estação
Quarta-feira	Melancia	Arroz ½ a ½ Caldinho de Lentilha Isclas de peito de frango Abobrinha refogada	Maça cozida	Purê de batata com mandioquinha com carne	Fruta da estação
Quinta-feira	Manga	Arroz Caldinho de feijão Peixe assado Berinjela	Melão	Creme de beterraba/batata com frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Mamão	Arroz parboilizado Caldinho de Feijão misto Bistequinha assada desfiada Brócolis	Creme de uva com pera	Sopa de legumes com 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: NOVEMBRO 2018

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

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
SEMANA 1 E 4					
Segunda-Feira	Pão integral com requeijão	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Macarrão com carne e legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de fubá	Arroz Estrogonofe de frango Batatas chips assada Salada	Fruta da estação	Pastelzinho assado ricota com tomate	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão caseiro com geleia	Arroz ½ a 1/2 Feijão preto Bife acebolado Salada	Frutas da estação	Canja de galinha	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de cacau	Arroz Carne de panela ensopada Aipim Salada	Fruta da estação	Polenta com leite	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão de forma torrado com manteiga e orégano	Arroz Frango com molho Creme de milho Salada	Frutas da estação	Escondidinho de abóbora/batata com carne	Fruta da estação
SEMANA 3 E 5					
Segunda-feira	Torrada com geleia	Arroz Feijão vermelho Ovos mexidos Salada	Frutas da estação	Polenta cremosa com frango ensopado	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de limão com calda de laranja	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes Salada	Frutas da estação	Pizza (tomate, queijo e orégano)	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão integral com manteiga e mel	Arroz ½ a ½ Lentilha Frango em cubos acebolado Salada	Frutas da estação	Torta de Atum com legumes	Fruta da estação
Quinta-feira	Muffin de banana e aveia	Arroz parboilizado Feijão misto Isclas de peixe empanada Salada	Fruta da estação	Panquecas coloridas (beterraba na massa) recheadas com molho de frango	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão com requeijão	Arroz parboilizado Feijão misto Bistequinha assada Salada	Fruta da estação	Sopa de capeletti de carne com legumes	Fruta da estação

- O açúcar utilizado nas preparações é o Mascavo ou demerara (quando necessário).
- A geleia 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

