

**CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES**

Mês: MARÇO 2019

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>SEMANA 1 e 3</b>					
Segunda-feira	Maçã	Arroz Caldinho de Feijão carioca Omelete colorido Salada	Uva	Polenta cremosa com molho bolonhesa	Fruta da estação
Terça-feira	Laranja	Arroz Ensopado de frango Nhoque de batata doce Salada	Abacate	Sopa de letrinhas com legumes e iscas de fígado	Fruta da estação
Quarta-feira	Melancia	Arroz integral Caldinho de Feijão vermelho Carne Moida Salada	Pêra	Creme de abóbora com tiras de carne bovina	Fruta da estação
Quinta-feira	Banana	Lombo assado Macarrão Gravatinha com molho Salada	Maçã	Canja	Fruta da estação
Sexta-feira	Mamão	Arroz Caldinho de Feijão preto Isclas de frango grelhada Salada	Melão	Risoto de carne	Fruta da estação
<b>SEMANA 2 e 4</b>					
Segunda-feira	Maça cozida	Arroz ½ a ½ Caldinho de Feijão carioca Ovo cozido Salada	Melancia	Caldo de frango com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Mamão	Picadinho de carne ao molho de legumes Purê mix de batata e abóbora Salada	Banana	Arroz com legumes e carne	Fruta da estação
Quarta-feira	Pêssego	Caldinho de Feijão misto Almôndegas de frango colorida (verduras na massa) Salada	Goiaba	Sopa de músculo com legumes	Fruta da estação
Quinta-feira	Ameixa	Espaguete a bolonhesa Salada	Melão	Purê de batata com frango e molho	Fruta da estação
Sexta-feira	Maçã	Arroz com brócolis Caldinho de Feijão vermelho Peixe assado com chuchu ralado e tomate Salada	Laranja	Macarronada	Fruta da estação

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

- O açúcar utilizado nas preparações é o demerara ou mascavo (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



**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM CONTOS E CORES**

Mês: MARÇO 2019

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
<b>SEMANA 1 E 3</b>					
<b>Segunda-feira</b>	Bolacha cream cracker com requeijão	Arroz parboilizado Feijão carioca Omelete colorido Salada	Fruta da estação	Polenta cremosa com molho bolonhesa	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Bolo de banana assado Infantil   Opção: Laranja	Arroz Ensopado de frango Nhoque Salada	Fruta da estação	Pão colorido: queijo, tomate cubinho e tirinhas de cenoura	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Vitamina de banana Rosquinha de polvilho	Arroz ½ a ½ Feijão vermelho Carne moída sequinha Salada	Frutas da estação	Torta de atum	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Bauru de forno	Lombo assado Macarrão gravatinha com molho Salada	Fruta da estação	Canja	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Muffin de aveia, canela e maçã Infantil   Opção: Mamão	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango grelhada Salada	Frutas da estação	Risoto de carne	Fruta da estação
<b>SEMANA 2 E 4</b>					
<b>Segunda-feira</b>	Pão caseiro com geleia	Arroz ½ a ½ Feijão carioca Ovos estalados Salada	Frutas da estação	Caldo de frango com legumes	Fruta da estação
<b>Terça-feira</b>	Bolo de cacau Infantil   Opção: Mamão	Arroz Picadinho de carne ao molho de legumes Purê mix de batata e abóbora Salada	Frutas da estação	Pastelzinho assado de queijo com legumes	Fruta da estação
<b>Quarta-feira</b>	Pão caseiro requeijão	Arroz parboilizado Feijão misto Almôndegas de frango colorida (verduras na massa) Salada	Frutas da estação	Sopa de músculo com legumes	Fruta da estação
<b>Quinta-feira</b>	Bolo de milho Infantil   Opção: Ameixa	Espaguete a bolonhesa Salada	Fruta da estação	Pastelão de frango	Fruta da estação
<b>Sexta-feira</b>	Pão de queijo caseiro	Arroz com brócolis Feijão vermelho Peixe assado com chuchu ralado e tomate Salada	Fruta da estação	Macarronada	Fruta da estação

- O açúcar utilizado nas preparações é o demerara ou mascavo.
- 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

