

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: OUTUBRO 2019

1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Ovo mexido Alface	Melancia	Sopa de frango com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Mamão	Frango ensopado Polenta cremosa Tomate	Melão	Madalena de Carne	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pera	Arroz Caldo de feijão Carne de panela Cenoura	Uva	Risoto de frango	Fruta da estação
Quinta – Feira	Maça	Macarrão Bolonesa à primavera Beterraba cozida	Goiaba	Sopa de letrinha	Fruta da estação
Sexta - Feira	Carambola	Arroz Caldo do feijão Frango em cubos ao molho de legumes Brócolis cozido	Laranja	Carreteiro	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido Repolho	Tangerina	Sopa de músculo com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Abacate com banana	Macarrão ao molho Carne assada Cenoura	Melancia	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pera	Arroz Lentilha Bisteca assada Couve-flor	Laranja	Macarronada à primavera	Fruta da estação
Quinta – Feira	Maça	Arroz Caldo de feijão Frango Beterraba	Melão	Creme de brócolis	Fruta da estação
Sexta - Feira	Mamão	Arroz Caldo de feijão Peixe assado com legumes	Manga	Polenta com molho 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 demerara ou mascavo (quando necessário).
- A geleia é 100% de 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 INFANTIS CONTOS E CORES
Mês: OUTUBRO 2019

1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Torrada com geleia de frutas	Arroz Feijão Ovo mexido Salada	Fruta da estação	Panqueca colorida com frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Crepioca de queijo e orégano	Polenta cremosa Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Madalena de Carne	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão com queijo quente	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de cenoura com cobertura de cacau INF 1: Maça	Macarrão Bolonesa à primavera Salada	Fruta da estação	Torta de frios	Fruta da estação
Sexta – Feira	Cuca de farofa INF 1: Carambola	Arroz Feijão Frango em cubos ao molho de legumes Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Biscoito cream cracker com requeijão	Arroz Feijão Ovo estralado Farofa Salada	Fruta da estação	Sopa de músculo com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de coco INF 1: Banana	Macarrão ao molho Carne assada Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com geleia de frutas	Arroz Lentilha Bisteca assada Salada	Fruta da estação	Macarronada à primavera	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de banana e canela INF 1: Maça	Arroz Feijão Frango acebolado Salada	Fruta da estação	Lasanha de brócolis	Fruta da estação
Sexta – Feira	Cereal sem açúcar com leite	Arroz Feijão Peixe assado com legumes Salada	Fruta da estação	Polenta com molho 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 demerara ou mascavo (quando necessário).
- A geleia é 100% de 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

