

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: FEVEREIRO 2020

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 cozido Cenoura	Carambola	Escondidinho de frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Manga	Polenta Carne moída ao molho com legumes Beterraba	Melancia	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Mamão	Arroz Caldo de feijão Picadinho de frango cebola Tomate	Melão	Sopa de letrinhas, legumes e carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Maça	Creme de abóbora com carne de panela Pepino	Uva	Sopa de aletria, batata, cenoura e frango desfiado	Fruta da estação
Sexta - Feira	Goiaba	Arroz Caldo de feijão Carne suína Abobrinha	Laranja	Macarrão à bolonhesa	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldo de feijão Omelete Berinjela	Melancia	Sopa de macarrão com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Manga	Purê de batata Peixe ensopado Cenoura	Pêssego	Polenta com molho de frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Frango ensopado Beterraba	Mamão	Caldo verde	Fruta da estação
Quinta – Feira	Laranja	Macarrão a bolonhesa Abobrinha	Melão	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta - Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Frango assado Brócolis	Pêra	Sopa de 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.
- As preparações novas possuem receitas e podem ser conferidas na escola, ou solicitadas via e-mail/whats para a Nutricionista.

CARDÁPIO INFANTIS CONTOS E CORES

Mês: FEVEREIRO 2020

1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Cereal sem açúcar com iogurte de frutas	Arroz Feijão Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Escondidinho de frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de banana com canela INF.1 : Manga	Polenta cremosa Molho bolonhesa com legumes Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com manteiga	Arroz Feijão Picadinho de frango acebolado Salada	Fruta da estação	Sopa de letrinhas, legumes e carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de fubá INF 1: Maça	Macarrão Carne de panela Abóbora cozida Salada	Fruta da estação	Empadão de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Rosca de polvilho caseira	Arroz Feijão Bisteca suína Salada	Fruta da estação	Macarrão à bolonhesa	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 Omelete Salada	Fruta da estação	Sopa de macarrão com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de laranja INF: Manga	Arroz Purê de batata Peixe ensopado Salada	Fruta da estação	Polenta com molho de frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com queijo derretido	Arroz Feijão Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Lasanha de carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Torrada com requeijão	Macarrão a bolonhesa Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Cuca de maçã INF: Banana	Arroz Feijão Frango assado Salada	Fruta da estação	Torta de atum	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).
- Nas refeições são servidas: Água, suco, chá ou café com leite (dependendo da idade)
- As saladas e frutas são variadas, mas dependem da disponibilidade e da estação do ano.
- 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

