

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: JANEIRO 2020

1ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Gema de ovo cozida Salada	Maçã cozida	Risoto de frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Mamão	Arroz Carne moída ao molho Salada	Goiaba	Carreteiro	Fruta da estação
Quarta – Feira	Abacate	Arroz Caldo do feijão Peixe assado Salada	Melancia	Canja	Fruta da estação
Quinta – Feira	Melão	Polenta cremosa Frango ensopado Salada	Tangerina	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Sexta - Feira	Manga	Arroz Caldo de feijão Carne de panela Salada	Carambola	Sopa de músculo com batata e cenoura	Fruta da estação

2ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Perá	Arroz Caldo de feijão Omelete Salada	Maçã	Sopa de legumes com carne	Fruta da estação
Terça – Feira	Abacate com banana amassado	Purê de batata Picadinho de carne ao molho Salada	Melancia	Sopa de letrinhas com frango e legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Mamão	Arroz Caldo de feijão Peito de frango desfiado Salada	Banana	Minestra	Fruta da estação
Quinta – Feira	Melancia	Macarrão ao molho bolonhesa Salada	Melão	Sopa de legumes e macarrão	Fruta da estação
Sexta - Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Frango em cubinhos Salada	Tangerina	Purê de batata 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.
- 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: JANEIRO 2020

1ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Crepioça de queijo	Arroz Feijão Ovo mexido Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Pão caseiro com requeijão	Arroz Carne moída ao molho Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de cacau Inf 1 : Abacate	Arroz Feijão Peixe Salada	Fruta da estação	Pastelão de frango	Fruta da estação
Quinta – Feira	Torrada com geleia de frutas	Polenta cremosa Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Sopa de carne com legumes	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bolo de cenoura Inf 1: Manga	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Fruta da estação	Sanduíche natural	Fruta da estação

2ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Misto quente	Arroz Feijão Ovo omelete colorido Salada	Fruta da estação	Sopa de legumes com carne	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de coco Inf 1: Banana	Arroz Purê de batata Picadinho de carne ao molho Salada	Fruta da estação	Pizza de queijo, tomate e manjeriço	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão de queijo	Arroz Feijão Picadinho de carne suína Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de fubá Inf 1: Melancia	Macarrão ao molho bolonhesa Salada	Fruta da estação	Bauru de forno	Fruta da estação
Sexta – Feira	Torrada com patê de ricota	Arroz Feijão Frango em cubinhos Salada	Fruta da estação	Panqueca colorida 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

