

**CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES**  
Mês: MARÇO 2021



**1ª SEMANA e 3ª SEMANA**

<b>Dia</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Hora da Fruta</b>
<b>Segunda – Feira</b>	Maçã	Arroz Caldo de feijão Ovos mexidos com queijo e ervas Brócolis	Melancia	Sopa de legumes com frango	Fruta da estação
<b>Terça – Feira</b>	Melão	Arroz Milho refogado Bolo de carne moída Batata assada com ervas	Tangerina	Polenta com molho a bolonhesa	Fruta da estação
<b>Quarta – Feira</b>	Goiaba	Arroz Caldo de feijão Carne suína Abóbora cozida	Abacate	Risoto de frango	Fruta da estação
<b>Quinta – Feira</b>	Mamão	Macarrão Frango ao molho Cenoura	Manga	Minestra	Fruta da estação
<b>Sexta - Feira</b>	Carambola	Arroz Caldo de feijão Vaca atolada Repolho	Pera	Sopa de músculo com batata e cenoura	Fruta da estação

**2ª SEMANA e 4ª SEMANA**

<b>Dia</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Hora da Fruta</b>
<b>Segunda – Feira</b>	Maçã	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido Couve-flor	Carambola	Sopa de frango com cabelo de anjo e legumes	Fruta da estação
<b>Terça – Feira</b>	Manga	Purê de batata Picadinho de carne suína ao molho Tomate	Melancia	Sopa de letrinhas com carne	Fruta da estação
<b>Quarta – Feira</b>	Laranja	Arroz Lentilha Sobrecoca assada desfiada com batata Beterraba	Goiaba	Creme de espinafre com abóbora	Fruta da estação
<b>Quinta – Feira</b>	Pêssego	Macarrão à bolonhesa com legumes Brócolis	Melão	Carreteiro	Fruta da estação
<b>Sexta - Feira</b>	Maçã	Arroz Caldo de feijão Peixe ensopado Alface	Pera	Canja	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: MARÇO 2021



**1ª SEMANA e 3ª SEMANA**

<b>Dia</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Hora da Fruta</b>
<b>Segunda – Feira</b>	Crepioça de queijo e orégano	Arroz Feijão Ovos mexidos com queijo e ervas Salada	Fruta da estação	Pastelão de frango	Fruta da estação
<b>Terça – Feira</b>	Bolo de banana e canela INF 1: Melão	Arroz Milho refogado Bolo de carne moída Batata assada com ervas Salada	Fruta da estação	Polenta com molho a bolonhesa	Fruta da estação
<b>Quarta – Feira</b>	Pão com geleia de fruta	Arroz Feijão Carne suína Abóbora cozida Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
<b>Quinta – Feira</b>	Bolo de cenoura caseiro INF 1: Mamão	Macarrão Frango ao molho desfiado Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
<b>Sexta – Feira</b>	Pão de forno com queijo e orégano	Arroz Feijão Vaca atolada Salada	Fruta da estação	Pizza de milho com queijo	Fruta da estação

**2ª SEMANA e 4ª SEMANA**

<b>Dia</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Jantar</b>	<b>Hora da Fruta</b>
<b>Segunda – Feira</b>	Torrada com patê de ricota	Arroz Feijão Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Empadão de frango	Fruta da estação
<b>Terça – Feira</b>	Pão de queijo caseiro com chia	Purê de batata Picadinho de carne suína ao molho Farofa caseira Salada	Fruta da estação	Sopa de letrinhas com carne	Fruta da estação
<b>Quarta – Feira</b>	Bolo de laranja INF 1: Laranja	Arroz Lentilha Sobrecoca assada com batata Salada	Fruta da estação	Torta de queijo, tomate e manjerição	Fruta da estação
<b>Quinta – Feira</b>	Pão caseiro com requeijão	Macarrão à bolonhesa com legumes Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação
<b>Sexta – Feira</b>	Torta de atum	Arroz Caldo de feijão Peixe ensopado Salada	Fruta da estação	Canja	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

