

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: JANEIRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldo de feijão Ovo cozido Cenoura	Melancia	Sopa de frango com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Pêssego	Canjiquinha de milho cremosa Almôndega caseira ao molho com legumes Brócolis	Manga	Risoto de vegetais	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pera	Arroz Caldo de feijão Frango assado Beterraba	Banana	Polenta com molho	Fruta da estação
Quinta – Feira	Ameixa	Macarrão Carne de panela ensopada com legumes Alface	Melão	Carreteiro	Fruta da estação
Sexta – Feira	Abacate com banana	Arroz Caldo de feijão Frango ensopado Tomate	Maça	Sopa de carne, legumes e macarrão	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Banana	Arroz colorido Caldo de feijão Omelete Repolho	Melancia	Sopa de frango com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Melão	Arroz Batata assada Estrogonofe de frango Chuchu	Pêssego	Sopa de aletria, cubos de carne e legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Maça cozida	Arroz Caldo de feijão Picadinho de carne suína Abóbora	Manga	Macarronada	Fruta da estação
Quinta – Feira	Pera	Peixe assado com tomate, cenoura, berinjela Purê de batata Tomate	Goiaba	Canja	Fruta da estação
Sexta – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Kibe assado Batata doce	Mamão	Minestra	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: JANEIRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Cereal sem açúcar com yogurt	Arroz Feijão Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Torta de atum com milho e ervilha	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de cenoura caseiro Inf.: frutas da estação	Arroz Canjiquinha cremosa Almôndega caseira ao molho Salada	Fruta da estação	Risoto de vegetais	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão com patê de frango caseiro	Arroz Feijão Frango assado Farofa caseira Salada	Fruta da estação	Polenta com molho	Fruta da estação
Quinta – Feira	Crepioca com queijo e tomate	Espaguete Carne de panela ensopada com legumes Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação
Sexta – Feira	Pão caseiro com requeijão	Arroz Feijão Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Esfirra de queijo com brócolis	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Bolacha cream cracker com requeijão	Arroz colorido Feijão Omelete Salada	Fruta da estação	Empadão de carne	Fruta da estação
Terça – Feira	Sanduíche de forno com queijo e tomate	Arroz Batata assada Estrogonofe de frango Salada	Fruta da estação	Sopa de macarrão, carne e legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de banana Inf.: fruta	Arroz Feijão Carne suína Salada	Fruta da estação	Macarronada	Fruta da estação
Quinta – Feira	Pão caseiro com geleia de fruta caseira	Arroz Peixe assado com tomate, cenoura e berinjela Purê de batata Salada	Fruta da estação	Canja	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bolo de laranja caseiro Inf. fruta	Arroz Feijão Kibe assado Batata doce cozida Salada	Fruta da estação	Minestra	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

