

**CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES**  
**Mês: JANEIRO 2022**



**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> | Maça                  | Arroz<br>Caldo de feijão<br>Ovo cozido<br>Cenoura  | Melancia               | Sopa de frango<br>com legumes           | Fruta da estação     |
| <b>Terça – Feira</b>   | Pêssego               | Canjiquinha de milho<br>cremosa<br>Almôndega caseira ao molho<br>com legumes<br>Brócolis | Manga                  | Risoto de vegetais                      | Fruta da estação     |
| <b>Quarta – Feira</b>  | Pera                  | Arroz<br>Caldo de feijão<br>Frango assado<br>Beterraba                                   | Banana                 | Polenta com<br>molho                    | Fruta da estação     |
| <b>Quinta – Feira</b>  | Ameixa                | Macarrão<br>Carne de panela ensopada<br>com legumes<br>Alface                            | Melão                  | Carreteiro                              | Fruta da estação     |
| <b>Sexta – Feira</b>   | Abacate com<br>banana | Arroz<br>Caldo de feijão<br>Frango ensopado<br>Tomate                                    | Maça                   | Sopa de carne,<br>legumes e<br>macarrão | 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> | Banana               | Arroz colorido<br>Caldo de feijão<br>Omelete<br>Repolho                    | Melancia               | Sopa de frango<br>com legumes                   | Fruta da estação     |
| <b>Terça – Feira</b>   | Melão                | Arroz<br>Batata assada<br>Estrogonofe de frango<br>Chuchu                  | Pêssego                | Sopa de aletria,<br>cubos de carne e<br>legumes | Fruta da estação     |
| <b>Quarta – Feira</b>  | Maça cozida          | Arroz<br>Caldo de feijão<br>Picadinho de carne suína<br>Abóbora            | Manga                  | Macarronada                                     | Fruta da estação     |
| <b>Quinta – Feira</b>  | Pera                 | Peixe assado com tomate,<br>cenoura, berinjela<br>Purê de batata<br>Tomate | Goiaba                 | Canja   | Fruta da estação     |
| <b>Sexta – Feira</b>   | Banana               | Arroz<br>Caldo de feijão<br>Kibe assado<br>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**

| <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> | Cereal sem açúcar com yogurt                       | Arroz<br>Feijão<br>Ovo cozido<br>Salada                              | Fruta da estação       | Torta de atum com milho e ervilha | Fruta da estação     |
| <b>Terça – Feira</b>   | Bolo de cenoura caseiro<br>Inf.: frutas da estação | Arroz<br>Canjiquinha cremosa<br>Almôndega caseira ao molho<br>Salada | Fruta da estação       | Risoto de vegetais                | Fruta da estação     |
| <b>Quarta – Feira</b>  | Pão com patê de frango caseiro                     | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado<br>Farofa caseira<br>Salada         | Fruta da estação       | Polenta com molho                 | Fruta da estação     |
| <b>Quinta – Feira</b>  | Crepioca com queijo e tomate                       | Espaguete<br>Carne de panela ensopada com legumes<br>Salada          | Fruta da estação       | Carreteiro                        | Fruta da estação     |
| <b>Sexta – Feira</b>   | Pão caseiro com requeijão                          | Arroz<br>Feijão<br>Frango ensopado<br>Salada                         | Fruta da estação       | Esfirra de queijo com brócolis    | 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> | Bolacha cream cracker com requeijão     | Arroz colorido<br>Feijão<br>Omelete<br>Salada                                     | Fruta da estação       | Empadão de carne                  | Fruta da estação     |
| <b>Terça – Feira</b>   | Sanduíche de forno com queijo e tomate  | Arroz<br>Batata assada<br>Estrogonofe de frango<br>Salada                         | Fruta da estação       | Sopa de macarrão, carne e legumes | Fruta da estação     |
| <b>Quarta – Feira</b>  | Bolo de banana<br>Inf.: fruta           | Arroz<br>Feijão<br>Carne suína<br>Salada  | Fruta da estação       | Macarronada                       | Fruta da estação     |
| <b>Quinta – Feira</b>  | Pão caseiro com geleia de fruta caseira | Arroz<br>Peixe assado com tomate, cenoura e berinjela<br>Purê de batata<br>Salada | Fruta da estação       | Canja                             | Fruta da estação     |
| <b>Sexta – Feira</b>   | Bolo de laranja caseiro<br>Inf. fruta   | Arroz<br>Feijão<br>Kibe assado<br>Batata doce cozida<br>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

