

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: OUTUBRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz com caldo de feijão Omelete Pepino	Melancia	Sopa de carne, aipim e vegetais	Fruta da estação
Terça – Feira	Abacate com banana	Polenta Carne de panela Legumes assados Alface	Maça	Sopa de letrinhas, legumes e frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Banana	Arroz Lentilha Frango Tomate	Manga	Purê de batata doce Carne ensopada	Fruta da estação
Quinta – Feira	Uva sem semente	Macarrão Almôndegas ao molho sugo Brócolis cozido	Melão	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta - Feira	Mamão	Arroz Feijão Carne suína Beterraba cozida	Maça	Polenta com molho 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 com caldo de feijão Ovo cozido Cenoura cozida	Melancia	Sopa de moela com macarrão e legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Manga	Macarrão Frango ao molho Brócolis cozido	Mamão	Risoto de carne com abóbora	Fruta da estação
Quarta – Feira	Banana	Arroz Lentilha Peixe assado Couve flor cozido	Abacaxi	Macarrão Frango com molho	Fruta da estação
Quinta – Feira	Goiaba cozida	Arroz com caldo de feijão Frango Tomate	Banana	Risoto de carne, milho e cenoura	Fruta da estação
Sexta - Feira	Mamão com aveia	Purê de batata Carne moída Repolho	Maça	Sopa de legumes com frango	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.
- O mingau é feito com água ao invés de leite.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 – 1737

Contato: (47) 9 8835-7324

E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br



[Digite aqui]

CARDÁPIO INFANTIS CONTOS E CORES
Mês: OUTUBRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Bolacha cream cracker com geleia caseira	Arroz Feijão Omelete Salada	Fruta da estação	Sopa de carne, aipim e vegetais	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de cacau	Polenta Carne de panela Legumes assados Salada	Fruta da estação	Sopa de letrinhas, legumes e frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Sanduíche com patê de presunto e tomate	Arroz Lentilha Farofa Frango assado com alecrim Salada	Fruta da estação	Torta de atum com milho	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de milho INF 1: Banana	Espaguete ao alho e óleo Almôndegas ao molho sugo Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Pão com patê de frango	Arroz Feijão Bisteca suína Salada	Fruta da estação	Polenta com molho a bolonhesa	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Biscoito caseiro de polvilho	Arroz Feijão Farofa Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Sopa de moela com macarrão e legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Pão caseiro com patê de ricota, cenoura e cheiro verde	Macarrão Frango ao molho Brócolis cozido Salada	Fruta da estação	Risoto de carne com abóbora	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolacha caseira INF 1: Banana	Arroz Lentilha Farofa Peixe assado Salada	Fruta da estação	Panqueca de frango com tomate	Fruta da estação
Quinta – Feira	Misto frio	Arroz Feijão Strogonoff de frango Salada	Fruta da estação	Risoto de carne, milho e cenoura	Fruta da estação
Sexta – Feira	Brownie de batata doce INF 1: Maça	Arroz Carne moída ao molho Batata assada Salada	Fruta da estação	Empadão de frango	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 é servido água, café com leite, chá ou suco.
- 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

