

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: NOVEMBRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maçã	Arroz Caldo de feijão Ovo mexido com cheiro verde Beterraba cozida	Melancia	Sopa de legumes com macarrão e frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Banana	Arroz Purê de batata com cenoura Frango desfiado ao molho Alface	Pêra	Carreteiro	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pêssego cozido	Arroz Caldinho de lentilha Carne suína desfiada Tomate picado	Melão	Polenta à bolonhesa	Fruta da estação
Quinta – Feira	Mamão	Arroz Caldinho de feijão Sobrecoca picada Couve-flor	Maçã	Sopa de vegetais com carne	Fruta da estação
Sexta - Feira	Manga	Macarrão à bolonhesa Pepino	Banana	Risoto de frango, espinafre e tomate	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maçã	Arroz Caldo de feijão Omelete Abobrinha refogada	Melancia	Macarrão com legumes e frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Abacate	Polenta Carne bovina desfiada ao molho Brócolis cozido	Mamão	Risoto de frango com alho poró	Fruta da estação
Quarta – Feira	Banana	Arroz Feijão Frango desfiado Cenoura cozida	Maçã	Sopa de legumes com carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Goiaba	Macarrão com carne bovina desfiada ao molho de tomate Espinafre refogado	Manga	Purê de aipim com frango ensopado	Fruta da estação
Sexta - Feira	Melão	Arroz Caldinho de feijão Peixe Alface	Maçã	Papinha de batata salsa, cheiro verde e 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.
- 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

CARDÁPIO INFANTIS CONTOS E CORES
Mês: NOVEMBRO 2022



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Bolacha água e sal com geleia de fruta caseira	Arroz Feijão Ovo mexido com cheiro verde Salada	Fruta da estação	Sopa de legumes com macarrão e frango	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de laranja INF 1: Banana	Arroz Purê de batata com cenoura Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com patê de atum	Arroz Lentilha Bisteca suína assada Salada	Fruta da estação	Polenta à bolonhesa	Fruta da estação
Quinta – Feira	Panqueca de banana	Arroz Feijão Farofa Sobrecoca assada com alecrim Salada	Fruta da estação	Torta de legumes	Fruta da estação
Sexta – Feira	Misto quente	Macarrão à bolonhesa Salada	Fruta da estação	Risoto de frango, espinafre e tomate	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Crepioca com requeijão	Arroz Feijão Farofa Omelete Salada	Fruta da estação	Macarrão Frango ensopado com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Bauru de forno	Polenta Carne bovina ensopada Brócolis refogado Salada	Fruta da estação	Risoto de frango com alho poró	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de banana INF 1: Bolacha água e sal	Arroz Feijão Iscas de frango grelhado Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de cacau INF 1: Abacate	Macarrão parafuso ao molho sugo Carne ensopada Salada	Fruta da estação	Mexido de arroz, ovo e legumes	Fruta da estação
Sexta – Feira	Pão caseiro com requeijão	Arroz Feijão Peixe Salada	Fruta da estação	Pastelão de carne com milho	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

