

CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES
Mês: DEZEMBRO 2022



1ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maçã	Arroz Calo de feijão Ovo cozido Cenoura	Melancia	Canja de galinha	Fruta da estação
Terça – Feira	Banana com aveia	Macarrão à bolonhesa Tomate	Manga	Sopa de vegetais	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pêssego	Arroz com lentilha Sobrecoxa assada Brócolis cozido	Goiaba	Purê de batata Carne moída ao molho	Fruta da estação
Quinta – Feira	Laranja	Arroz Caldo de feijão Carne de panela Alface	Banana	Papinha de macarrão, legumes e frango desfiado	Fruta da estação
Sexta - Feira	Mamão	Arroz Caldo de feijão Carne suína Beterraba cozida	Maça	Polenta com carne moída	Fruta da estação

2ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maçã	Arroz Caldo de feijão Ovos mexidos Repolho refogado	Melancia	Sopa de conchinha, legumes e carne	Fruta da estação
Terça – Feira	Goiaba cozida	Polenta ao molho bolonhesa Beterraba	Manga	Risoto de frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Banana	Arroz Caldo de feijão Carne suína Alface	Laranja	Minestra	Fruta da estação
Quinta – Feira	Mamão	Macarrão ao molho sugo Frango assado Cenoura	Melão	Risoto de carne com brócolis	Fruta da estação
Sexta - Feira	Abacate com banana	Ceia de natal	Maça	Carreteiro	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: DEZEMBRO 2022



1ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Torrada com requeijão	Arroz Feijão Farofa Ovo cozido Salada	Fruta da estação	Canja de galinha	Fruta da estação
Terça – Feira	Pão caseiro com doce de banana	Macarrão à bolonhesa Salada	Fruta da estação	Sopa de vegetais	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de laranja INF 1: Pêssego	Arroz Lentilha Sobrecoca assada Salada	Fruta da estação	Pastelão de carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bauru de forno	Arroz Feijão Carne de panela Salada	Fruta da estação	Macarrão com molho de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bolo de milho INF 1: Bolacha	Arroz Feijão Carne suína Salada	Fruta da estação	Polenta com carne moída	Fruta da estação

2ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Crepioca com requeijão	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada	Fruta da estação	Sopa de conchinha, legumes e carne	Fruta da estação
Terça – Feira	Bolo de fubá INF 1: Banana	Polenta ao molho bolonhesa Salada	Fruta da estação	Risoto de frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Rosca de polvilho caseira	Arroz Feijão Carne suína Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo integral de banana INF 1: Bolacha cream cracker	Macarrão ao molho sugo Frango assado Salada	Fruta da estação	Risoto de carne com brócolis	Fruta da estação
Sexta – Feira	Queijo- quente	Ceia de natal	Fruta da estação	Carreteiro	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.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional
 Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 – 1737
 Contato: (47) 9 8835-7324

