

CARDÁPIO BERÇÁRIO E INFANTIL 1 CONTOS E CORES
Mês: JANEIRO 2023



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldinho de feijão Omelete Beterraba cozida	Melancia	Carreiroiro	Fruta da estação
Terça – Feira	Banana	Macarrão Carne moída ao molho de tomate Brócolis	Manga	Sopa de frango com legumes	Fruta da estação
Quarta – Feira	Mamão	Arroz Lentilha Sobrecoca desfiada Tomate	Melão	Risoto de carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Manga	Arroz Caldinho de feijão Carne suína Cenoura	Goiaba	Macarrão com frango ao molho	Fruta da estação
Sexta - Feira	Banana	Arroz Polenta cremosa Frango ensopado Abobrinha refogada	Maça	Minestra	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Maça	Arroz Caldinho de feijão Ovos mexidos com cheiro verde Cenoura cozida	Melancia	Macarrão com carne moída ao molho com legumes	Fruta da estação
Terça – Feira	Papinha de manga com batata doce	Arroz Purê de batata Carne de panela Espinafre refogado	Banana	Risoto de frango com brócolis	Fruta da estação
Quarta – Feira	Manga	Arroz Feijão Frango assado Couve flor cozido	Melão	Sopa de carne, arroz e legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Papinha de mamão com laranja	Macarrão à bolonhesa Chuchu refogado Alface	Mamão	Purê de batata com espinafre e frango	Fruta da estação
Sexta - Feira	Banana	Arroz Caldinho de feijão Peixe assado Beterraba	Maça	Polenta à bolonhesa com legumes	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: JANEIRO 2023



1ª SEMANA e 3ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Torrada com requeijão	Arroz Feijão Farofa Omelete Salada	Fruta da estação	Carreteiro	Fruta da estação
Terça – Feira	Pão caseiro com patê de ricota e beterraba	Macarrão Carne moída ao molho de tomate Salada	Fruta da estação	Pastelão de frango	Fruta da estação
Quarta – Feira	Bolo de cenoura	Arroz Lentilha Sobrecoca assada Salada	Fruta da estação	Risoto de carne	Fruta da estação
Quinta – Feira	Misto quente	Arroz Feijão Carne suína assada Salada	Fruta da estação	Macarrão ao molho de frango	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bolo de laranja	Arroz Polenta cremosa Frango ensopado Salada	Fruta da estação	Minestra	Fruta da estação

2ª SEMANA e 4ª SEMANA

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
Segunda – Feira	Crepioça com peito de peru	Arroz Feijão Ovos mexidos com cheiro verde Salada	Fruta da estação	Macarrão Carne moída à primavera	Fruta da estação
Terça – Feira	Panqueca de banana	Arroz Carne de panela Batata doce cozida Salada	Fruta da estação	Risoto de frango com brócolis	Fruta da estação
Quarta – Feira	Pão caseiro com geleia caseira	Arroz Feijão Frango assado Salada	Fruta da estação	Sopa de carne, arroz e legumes	Fruta da estação
Quinta – Feira	Bolo de cacau	Macarrão à bolonhesa Chuchu refogado Salada	Fruta da estação	Torta de frango com legumes	Fruta da estação
Sexta – Feira	Bauru de queijo e tomate	Arroz Feijão Farofa Peixe assado Salada	Fruta da estação	Polenta à bolonhesa com legumes	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

