



## Cardápio Almoço



Este cardápio é composto por alimentos que atendem as necessidades nutricionais de crianças a partir de 2 anos de idade. É preparado com matéria prima de qualidade e alimentos de todos os grupos.

Caso um alimento descrito no cardápio não seja oferecido o mesmo será substituído por outro do mesmo grupo. As refeições são preparadas seguindo normas de higiene, técnicas de preparo e armazenamento adequados.

### SEMANA 03/12 – 07/12

**Segunda-feira:** Arroz com cenoura, feijão, iscas de carne com tomates grelhados, purê de batata, salada de alface e agrião, suco lima limão, melancia

**Terça-feira:** Espaguete ao molho de tomate, frango desfiado e espinafre, salada de rúcula, beterraba e cenoura, suco de laranja com couve, manga

**Quarta-feira:** Arroz à grega, feijão, iscas de peixe a dorê, purê de mandioquinha, salada de alface, tomate e pepino, suco de uva, laranja

**Quinta-feira:** Arroz, feijão, omelete nutritivo com legumes, salada de almeirão, repolho e cenoura, suco de melancia, banana

**Sexta-feira:** Arroz com ervilhas, feijão, escondidinho de carne, salada de alface, rúcula e tomate, limonada, pera com calda de chocolate



Carla do Vale | Nutricionista | CRN3-7687

# Cardápio Almoço



## SEMANA 10/12 – 14/12

**Segunda-feira:** Arroz com gergelim, feijão, frango em cubos com acelga e milho verde, salada de alface e repolho roxo, limonada, melancia

**Terça-feira:** Arroz com cenoura, feijão, almondegas ao sugo, batata corada, salada de agrião com tomate, suco de uva, maçã

**Quarta-feira:** Arroz, feijão, peixe ensopado, farofa rica, salada de tomate e vagem, suco de maracujá, manga

**Quinta-feira:** Parafuso à bolonhesa, sobrecoxa crocante, salada de alface, rúcula e cenoura, suco de laranja, melão

**Sexta-feira:** Arroz com espinafre, estrogonofe de carne, batata palha, salada alface e agrião, suco de melancia, picolé de fruta

**BOM APETITE!**



Carla do Vale | Nutricionista | CRN3-7687