



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 06/05 – 10/05

Segunda-feira: Arroz com cenoura, feijão, picadinho de carne ao molho de tomate, purê de mandioquinha, salada de alface, agrião e tomate cereja, suco de caju, maçã

Terça-feira: Espaguete ao sugo, sobrecoxa assada, salada de repolho com moyashi, suco de abacaxi, laranja

Quarta-feira: Arroz com argolinhas, feijão, quibe colorido, creme de espinafre, salada de alface e almeirão, suco de uva, mamão

Quinta-feira: Arroz, feijão, peixe ensopado, batata crocante, salada de alface, rúcula e repolho, suco de maracujá, banana

Sexta-feira: Arroz com gergelim, feijão, frango ao molho escuro com milho verde, salada de alface, cenoura e tomate, limonada, figo

SEMANA 13/05 - 17/05

Segunda-feira: Arroz com brócolis, feijão, iscas de filé acebolada, batata corada, salada repolho e rúcula, suco de uva, mamão

Terça-feira: Arroz, feijão, mexidinho especial (tomate, cenoura, brócolis e ervilha), salada de acelga, limonada, pera

Quarta-feira: Penne ao sugo, filé de frango grelhado, salada de alface e cenoura, suco de laranja, maçã

Quinta-feira: Arroz com cenoura, feijão, carne cozida desfiada, purê de batata com escarola, salada de chuchu e abobrinha, suco de lima limão, mexerica

Sexta-feira: Arroz, estrogonofe de frango, batata palha, salada de alface e tomate, suco de maracujá, kiwi





Cardápio Almoço



SEMANA 20/05 – 24/05

Segunda-feira: Arroz com acelga, feijão, carne moída com batata, salada de alface, cenoura e beterraba, suco de caju com limão, banana

Terça-feira: Nhocão de batata com frango ao sugo, salada de alface, beterraba e ervilhas, suco de maracujá, figo

Quarta-feira: Arroz, feijão, hambúrguer de forno, purê de cenoura com agrião, salada de alface e repolho, suco de abacaxi, maçã

Quinta-feira: Espaguete alho e óleo com brócolis, cenoura ralada e frango desfiado, salada de acelga e uva passa, suco de laranja, creme de abacate

Sexta-feira: arroz à grega, feijão, cubos de peixe a dorê, suflê de brócolis, vinagrete de tomate, limonada, abacaxi

SEMANA 27/05 – 31/05

Segunda-feira: Arroz com argolinhas, feijão, frango ensopado com mandioquinha, salada de acelga e cenoura ralada, suco de uva, mamão

Terça-feira: Fusilli ao molho de tomate e carne desfiada, salada de alface e repolho, suco de maracujá, doce de pera

Quarta-feira: Arroz, feijão, torta de batata com peixe com hortaliças, salada de alface, beterraba e milho verde, suco de laranja, banana

Quinta-feira: Arroz, estrogonofe de carne, batata palha, salada de alface e rúcula, suco lima limão, mamão

Sexta-feira: Arroz com brócolis, feijão, panqueca de frango, farofa crocante, salada de alface e almeirão, suco de abacaxi, salada de fruta com cenoura

FELIZ DIA DAS MÃES!



Carla do Vale | Nutricionista | CRN3-7687