



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.

PRIMEIRA SEMANA 02/09 – 06/09

Segunda-feira: Arroz, feijão, frango desfiado ao molho de tomate, polenta mole, salada de almeirão e beterraba, suco de laranja, maçã

Terça-feira: Arroz com ervilha, feijão, cubos de peixe ao forno, purê de cabotiá, salada de acelga e cenoura, suco de uva, creme de abacate

Quarta-feira: Espaguete ao molho de tomate e mini almondegas, salada de alface e pepino, suco de maracujá, melão

Quinta-feira: Arroz com espinafre, feijão branco, omelete com hortaliçasa, vinagrete, suco lima limão, banana com calda de chocolate

Sexta-feira: Arroz com gergelim, feijão, iscas de frango grelhadas, abobrinha refogada, salada de agrião e tomate, limonada, mexerica

SEGUNDA SEMANA 09/09 – 13/09

Segunda-feira: Arroz, feijão, panqueca de carne, panachê de legumes, salada de alface e repolho, suco de laranja, pera

Terça-feira: Espaguete alho e azeite com atum e tomate cereja, salada de alface, agrião e cenoura, suco de uva, doce de banana

Quarta-feira: Arroz com milho, feijão, escondidinho de frango, salada de almeirão e beterraba, suco de maracujá com laranja, maçã

Quinta-feira: Arroz, feijão, omelete nutritivo, salada de alface e tomate, limonada, melão

Sexta-feira: Arroz, estrogonofe de carne, batata palha, salada de alface, tomate e cebola, suco de caju com limão, mamão





Cardápio Almoço



TERCEIRA SEMANA 16/09- 20/09

Segunda-feira: Arroz, feijão, torta de hortaliças e frango, salada de couve com almeirão, suco de laranja, mamão

Terça-feira: Arroz com gergelim, feijão, cubos de carne ao molho escuro e brócolis, salada de alface e tomate, suco de maracujá, banana

Quarta-feira: Arroz com couve-flor, feijão, iscas de frango grelhados, farofa de couve, limonada, melão

Quinta-feira: Arroz, lasanha de vegetais ao molho de tomate e carne desfiada (berinjela, espinafre, cenoura), salada de repolho, suco de laranja, melancia surpresa

Sexta-feira: Arroz com brócolis, feijão, iscas de peixe a dorê, purê de mandioquinha com agrião, salada de almeirão, pepino e beterraba, limonada, manga

QUARTA-SEMANA 23/09 – 27/09

Segunda-feira: Arroz, feijão, iscas de filé grelhados com tomate e brócolis, salada de almeirão, repolho, e cenoura, suco lima limão, melão

Terça-feira: Arroz, estrogonofe de frango, batata palha, salada de alface e agrião, limonada, geladinho de maracujá com couve

Quarta-feira: Arroz, feijão, mexidinho caipira, salada de brócolis e tomate cereja, suco laranja, manga

Quinta-feira: Arroz com gergelim, lentilha, charutinho de repolho, salada de alface, couve e tomate, suco de caju com limão, maçã

Sexta-feira: Espaguete ao molho de tomate, frango, milho e ervilha, salada de alface e agrião, suco de carambola, banana

BOM APETITE!



Carla do Vale | Nutricionista | CRN3-7687