



CARDÁPIO NUTRICIONAL

29 à 02 de Agosto

Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Mamão e maçã picadinhos	Creme de manga	Banana e mamão picadinhos	Creme de abacate (+banana) amassadinho
ALMOÇO 10h30	Minestra(macarrão cabelo de anjo) Carne moída Beterraba e chuchu picadinhas (separadas)	Arroz e Feijão Frango desfiado Purê de batata Brócolis e Cenoura (separadas)	Arroz e Feijão Peixe desfiadinho Purê de Abóbora Espinafre refogadinho	Macarrão cabelo de anjo Franguinho ensopado Purê de beterraba com cenoura	Sopa de legumes (frango)
LANCHE DA TARDE 14h15	Banana e mamão picadinhos	Creme de morango (+ banana)	Maçã e mamão picadinhos	Creme de manga	Morango e maçã picadinhos
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (carne)	Arroz + Feijão Polenta com carne moída Refogado de legumes (cenoura e espinafre)	Arroz + Feijão Frango desfiado Purê de Batata Beterraba e chicória	Arroz + Feijão Peixe desfiadinho Cenoura e chuchu cozido em pedacinhos (separados)	Canja de galinha (cenoura, batata e chuchu)

Recomendações gerais:

- O creme deve ficar com a consistência mais como um purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve...)
- As frutas e legumes estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- As carnes/frango/peixe bem picadinhas ou desfiadas. Não usar liquidificador para o preparo dos legumes . Devem ser amassados com garfo,. Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

05à09 de Agosto

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Mamão com maçã picadinhos	Banana amassada com aveia	Manga picadinha	Creme de pera com morango	Creme de maçã (+ banana)
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo com Carne desfiadinha ensopadinha Brócolis e cenoura cortadinhos (separados)	Arroz +Feijão peixe desfiado Batata doce cozida e espinafre	Arroz +Feijão Carne desfiadinha Purê de Abóbora e batata inglesa	Arroz +Feijão Frango desfiado Purê de batata aipo e brócolis	Macarrão cabelo de anjo Carne moída Papa de abóbora e beterraba em pedacinhos
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de manga	Maçã raspadinha	Creme de abacate (+banana) amassadinho	Banana amassada com aveia	Creme de pera com morango
JANTAR 16h30	Sopa de verduras com carne	Arroz +Feijão Carne moída e purê de abóbora Beterraba cortadinha em cubinhos	Minestra(macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha Beterraba e chuchu picadinhos (separadas)	Arroz +Feijão Peixe desfiadinho Papa de abóbora e brócolis cozido	Canja de galinha (arroz, cenoura, batata e cebolinha verde)

Recomendações gerais:

- O creme deve ficar com a consistência mais como um purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve...)
- As frutas e legumes estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- As carnes/frango/peixe bem picadinhas ou desfiadas. Não usar liquidificador para o preparo dos legumes. Devem ser amassados com garfo,. Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

12 à 16 de Agosto

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Mamão e maçã picadinhos	Creme de manga	Banana e mamão picadinhos	Creme de abacate (+banana) amassadinho
ALMOÇO 10h30	Minestra(macarrão cabelo de anjo) Carne moída Beterraba e chuchu picadinhas (separadas)	Arroz e Feijão Frango desfiado Purê de batata Brócolis e Cenoura (separadas)	Arroz e Feijão Peixe desfiadinho Purê de Abóbora Espinafre refogadinho	Macarrão cabelo de anjo Franguinho ensopado Purê de beterraba com cenoura	Sopa de legumes (frango)
LANCHE DA TARDE 14h15	Banana e mamão picadinhos	Creme de morango (+ banana)	Maçã e mamão picadinhos	Creme de manga	Morango e maçã picadinhos
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (carne)	Arroz + Feijão Polenta com carne moída Refogado de legumes (cenoura e espinafre)	Arroz + Feijão Frango desfiado Purê de Batata Beterraba e chicória	Arroz + Feijão Peixe desfiadinho Cenoura e chuchu cozido em pedacinhos (separados)	Canja de galinha (cenoura, batata e chuchu)

Recomendações gerais:

- O creme deve ficar com a consistência mais como um purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve...)
- As frutas e legumes estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- As carnes/frango/peixe bem picadinhas ou desfiadas. Não usar liquidificador para o preparo dos legumes. Devem ser amassados com garfo,. Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

19 à 23 de Agosto

BERÇÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Mamão com maçã picadinhos	Banana amassada com aveia	Manga picadinha	Creme de pera com morango	Creme de maçã (+ banana)
ALMOÇO 10h30	Macarrão cabelo de anjo com Carne desfiadinha ensopadinha Brócolis e cenoura cortadinhos (separados)	Arroz +Feijão peixe desfiado Batata doce cozida e espinafre	Arroz +Feijão Carne desfiadinha Purê de Abóbora e batata inglesa	Arroz +Feijão Frango desfiado Purê de batata aipo e brócolis	Macarrão cabelo de anjo Carne moída Papa de abóbora e beterraba em pedacinhos
LANCHE DA TARDE 14h15	Creme de manga	Maçã raspadinha	Creme de abacate (+banana) amassadinho	Banana amassada com aveia	Creme de pera com morango
JANTAR 16h30	Sopa de verduras com carne	Arroz +Feijão Carne moída e purê de abóbora Beterraba cortadinha em cubinhos	Minestra(macarrão cabelo de anjo) Carne moidinha Beterraba e chuchu picadinhos (separadas)	Arroz +Feijão Peixe desfiadinho Papa de abóbora e brócolis cozido	Canja de galinha (arroz, cenoura, batata e cebolinha verde)

Recomendações gerais:

- O creme deve ficar com a consistência mais como um purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve...)
- As frutas e legumes estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- As carnes/frango/peixe bem picadinhas ou desfiadas. Não usar liquidificador para o preparo dos legumes. Devem ser amassados com garfo. Não adicionar sal e açúcar nas preparações



CARDÁPIO NUTRICIONAL

26 à 30 de Agosto

BERÇÁRIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM/ COLAÇÃO 8h30	Banana amassada com aveia	Mamão e maçã picadinhos	Creme de manga	Banana e mamão picadinhos	Creme de abacate (+banana) amassadinho
ALMOÇO 10h30	Minestra(macarrão cabelo de anjo) Carne moída Beterraba e chuchu picadinhas (separadas)	Arroz e Feijão Frango desfiado Purê de batata Brócolis e Cenoura (separadas)	Arroz e Feijão Peixe desfiadinho Purê de Abóbora Espinafre refogadinho	Macarrão cabelo de anjo Franguinho ensopado Purê de beterraba com cenoura	Sopa de legumes (frango)
LANCHE DA TARDE 14h15	Banana e mamão picadinhos	Creme de morango (+ banana)	Maçã e mamão picadinhos	Creme de manga	Morango e maçã picadinhos
JANTAR 16h30	Sopa de verduras (carne)	Arroz + Feijão Polenta com carne moída Refogado de legumes (cenoura e espinafre)	Arroz + Feijão Frango desfiado Purê de Batata Beterraba e chicória	Arroz + Feijão Peixe desfiadinho Cenoura e chuchu cozido em pedacinhos (separados)	Canja de galinha (cenoura, batata e chuchu)

Recomendações gerais:

- O creme deve ficar com a consistência mais como um purê grosso. O feijão sempre é cozido com legumes (chuchu, batata doce, abóbora, couve...)
- As frutas e legumes estão sujeitas a substituições em virtude da disponibilidade.
- As carnes/frango/peixe bem picadinhas ou desfiadas. Não usar liquidificador para o preparo dos legumes. Devem ser amassados com garfo. Não adicionar sal e açúcar nas preparações.