



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

30à04 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MATERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva tinto integral orgânico Pão fatiado com queijo Fruta: maçã	Suco de abacaxi com hortelã Pão caseiro com creme de ricota Fruta: mamão	Ovos mexidos Pão fatiado Suco de laranja natural Fruta: manga	Smooth de banana Pão de queijo Fruta: tangerina	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja natural) Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã
ALMOÇO 11h	Arroz Integral+branco Feijão Rocambole de carne Purê de abóbora Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoxa ensopada Farofa (aveia) Bolinho de couve (assado) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada Aipim cozido Salada :cenoura e couve mineira (refogada) (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Carne Moída Macarrão Salada: beterraba e abobrinha (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com molho de laranja Batata soutê Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
LANCHEDA TARDE 14h	Suco de maçã integral (bater com laranja) Panqueca de aveia com banana Fruta: tangerina	Suco de laranja com limão Pão caseiro (beterraba) com ovos mexidos Fruta: laranja	Suco de mamão com laranja Cuca de maçã Fruta: goiaba	Mix de Frutas (banana, maçã, manga e abacaxi) + Granola	Suco de uva tinto integral orgânico Pão de beterraba com queijo Fruta: banana
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango assado com molho de laranja Purê de batata Salada: tomate e couve flor (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne em cubos ensopada com batatas Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango acebolado Farofa de cenoura(aveia) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Ovos mexidos Salada: vegetais no forno Suco de maçã integral (bater com laranja)	Canja de galinha (batatinha e cenoura) Pão fatiado Sagu de uva



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

07 à 11 de Outubro - "SEMANA DA CRIANÇA"

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Sanduíche de queijo Fruta: laranja	Suco de abacaxi com hortelã Pão caseiro (aveia) com pastinha de ricota Fruta: banana	Suco de mamão com laranja Pão de leite com pastinha de grão de bico (Homus) Fruta: maçã	Suco de uva tinto integral orgânico Panqueca de banana com aveia Fruta: goiaba	Suco de maracujá Ovos mexidos Pão fatiado Fruta: mamão
ALMOÇO 11h	Arroz integral+ branco Feijão Carne assada de panela Bolinho de espinafre Salada : couve flor gratinada e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango a milanesa (forno) Batata sorriso no forno Salada: brócolis e beterraba	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada de panela Polenta Salada : tomate e cenoura cozida (+vegetais disponíveis) Sobremesa surpresa	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Frango ensopado Batata doce palito assada Salada: brócolis e purê de abóbora (+vegetais disponíveis)	Risoto de frango (separar um pouco de arroz e frango) Batata palito (assada) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis) Sagu de uva
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de uva tinto integral orgânico Sanduíchinho de pão fatiado com queijo Picolé de fruta	Suco de maracujá Pastel de forno com carne moída	Culinária da pizza saudável Suco de uva	Fondue de frutas (morango, banana e uva)	Lanche Festivo: Pipoca Bolo de cacau com cobertura de cacau Sucos : maçã e laranja
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado com batatas Farofa de cenoura (aveia) Salada : brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Isclas de carne acebolada Purê de batata Salada: alface e cenoura (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado em cubinhos Farofa (aveia) Salada: abóbora cabotia assada e alface (+vegetais disponíveis)	Macarrão a bolonhesa (separar um pouco de macarrão e a carne moída)	Estrogonofe de carne (separar um pouco de arroz e carne) Batata palito (assada) Salada: vegetais disponíveis



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

14 à 18 de Outubro

INTERMEDIÁRIO MATERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva tinto integral orgânico Pão fatiado com queijo Fruta: maçã	Suco de abacaxi com hortelã Pão caseiro com creme de ricota Fruta: mamão	Ovos mexidos Pão fatiado Suco de laranja natural Fruta: manga	Smooth de banana Pão de queijo Fruta: tangerina	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã
ALMOÇO 11h	Arroz Integral+branco Feijão Rocamble de carne Purê de abóbora Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoxa ensopada Farofa (aveia) Bolinho de couve (assado) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada Aipim cozido Salada: cenoura e couve mineira (refogada) (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Carne Moída Macarrão Salada: beterraba e abobrinha (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com molho de laranja Batata soute Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Panqueca de aveia com banana Fruta: tangerina	Suco de laranja com limão Pão caseiro (beterraba) com ovos mexidos Fruta: laranja	Suco de mamão com laranja Cuca de maçã Fruta: goiaba	Mix de Frutas (banana, maçã, manga e abacaxi) + Granola	Suco de uva tinto integral orgânico Pão de beterraba com queijo Fruta: banana
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango assado com molho de laranja Purê de batata Salada: tomate e couve flor (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne em cubos ensopada com batatas Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango acebolado Farofa de cenoura (aveia) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Ovos mexidos Salada: vegetais no forno Suco de maçã integral (bater com laranja)	Canja de galinha (batatinha e cenoura) Pão fatiado Sagu de uva



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

21 à 25 de Outubro

**INTERMEDIÁRIO
MATERNAL**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Sanduíche de queijo Fruta: laranja	Suco de abacaxi com hortelã Pão caseiro (aveia) com pastinha de ricota Fruta: banana	Suco de mamão com laranja Pão de leite com pastinha de grão de bico (Homus) Fruta: maçã	Suco de uva tinto integral orgânico Panqueca de banana com aveia Fruta: goiaba	Suco de maracujá Ovos mexidos Pão fatiado Fruta: mamão
ALMOÇO 11h	Arroz integral+ branco Feijão Carne assada de panela Bolinho de espinafre Salada : couve flor gratinada e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango a milanesa (forno) Batata rústica Salada: brócolis e beterraba	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada de panela Polenta Salada : tomate e cenoura cozida (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Macarrão Frango ensopado Batata doce palito assada Salada: brócolis e purê de abóbora (+vegetais disponíveis)	Risoto de frango (separar um pouco de arroz e frango) Batata palito (assada) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis) Sagu de uva
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de uva tinto integral orgânico Pão fatiado com pasta de grão de bico Fruta: maçã	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Bolo de laranja Fruta: goiaba	Suco de limão com laranja Ovos mexidos com pão fatiado Fruta: tangerina	Mix de frutas (tangerina, banana e maçã)	ANIVERSARIANTES DO MÊS Suco de laranja com limão Bolo de maçã com granola Torta salgada de frango
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado com batatas Farofa de cenoura (aveia) Salada : brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Iscas de carne acebolada Purê de batata Salada: alface e cenoura (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Frango ensopado em cubinhos Farofa (aveia) Salada: abóbora cabotia assada e alface (+vegetais disponíveis)	Macarrão a bolonhesa (separar um pouco de macarrão e a carne moída)	Estrogonofe de carne (separar um pouco de arroz e carne) Batata palito (assada) Salada: vegetais disponíveis



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

28ª01de Novembro

INTERMEDIÁRIO MATERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva tinto integral orgânico Pão fatiado com queijo Fruta: maçã	Suco de abacaxi com hortelã Pão caseiro com creme de ricota Fruta: mamão	Ovos mexidos Pão fatiado Suco de laranja natural Fruta: manga	Smooth de banana Pão de queijo Fruta: tangerina	Suco de maçã integral (bater com laranja) Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã
ALMOÇO 11h	Arroz Integral+branco Feijão Rocambole de carne Purê de abóbora Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Sobrecoca ensopada Farofa (aveia) Bolinho de couve (assado) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada Aipim cozido Salada :cenoura e couve mineira (refogada) (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz integral+branco Feijão Carne Moída Macarrão Salada: beterraba e abobrinha (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne suína assada com molho de laranja Batata soutê Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de maçã integral (misturar com suco de laranja) Panqueca de aveia com banana Fruta: tangerina	Suco de laranja com limão Pão caseiro (beterraba) com ovos mexidos Fruta: laranja	Suco de mamão com laranja Cuca de maçã Fruta: goiaba	Mix de Frutas (banana, maçã, manga e abacaxi) + Granola	Suco de uva tinto integral orgânico Pão de beterraba com queijo Fruta: banana
JANTAR 17h	Arroz integral+branco Feijão Frango assado com molho de laranja Purê de batata Salada: tomate e couve flor (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Carne em cubos ensopada com batatas Salada: brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Filé de frango acebolado Farofa de cenoura(aveia) Salada: alface e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz integral+branco Feijão Ovos mexidos Salada: vegetais no forno Suco de maçã integral (bater com laranja)	Canja de galinha (batatinha e cenoura) Pão fatiado Sagu de uva

