



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

04 à 08 de Novembro

INTERMEDIÁRIO MARTERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva orgânico Biscoito caseiro (agricultura familiar) Fruta: maçã	Batida de maçã com banana Pão fatiado com queijo Fruta: laranja	Suco de laranja natural Pão caseiro de milho com pastinha de grão de bico (homus) Fruta: banana	Suco de maçã (com laranja) Pão fatiado com queijo Fruta: caqui	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão fatiado Fruta: melão
ALMOÇO 11h	Arroz I+B Feijão Carne moída com batata Farofa de cenoura Salada: alface e tomate	Arroz I+B Feijão Lentilha Frango ensopado Polenta Salada: brócolis e beterraba	Arroz I+B Feijão Macarrão parafuso Carne suína em cubos assada com batatas Salada: couve flor e tomate Sagu de uva	Arroz I+B Feijão Filé de peixe assado Suflê de chuchu Salada: beterraba e cenoura	Arroz I+B Feijão Purê de batata Almôndega Repolho refogado Salada: tomate e couve flor
LANCHEDA TARDE 14h	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: banana	Suco de uva orgânico Torta de frango Fruta: melancia	Suco de maracujá Bolode banana com aveia (sem açúcar/banana caturra) Fruta: goiaba	Mix de Frutas com granola (Banana, laranja e manga)	Suco de uva orgânico Pão fatiado com pastinha de ricota Fruta: mamão
JANTAR 17h	Arroz I+B Feijão Purê de batata Isclas de frango acebolada Salada: couve flor e beterraba	Arroz I+B Feijão Filé de Peixe assado com batata fatiada (regar azeite de oliva) Salada: alface e cenoura em palito	Arroz I+B Feijão Estrogonofe de frango (creme branco) Abobrinha refogada Salada: brócolis e cenoura	Arroz I+B Feijão Macarrão penne Carne ensopada com legumes Salada: alface e tomate	Risoto de Frango (separar um pouco de arroz e frango) Salada: cenoura (palito) e brócolis Fruta: disponível



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

11 à 15 de Novembro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Leite batido com banana Pão fatiado com queijo Fruta: mamão	Suco de laranja com mamão Pão de queijo Fruta: maçã	Suco de uva orgânico Bolo de laranja Fruta: banana	Suco de maracujá Panqueca de banana com aveia Fruta: uva	FERIADO
ALMOÇO 11h	Arroz Feijão Rocambole de carne Aipim cozido Salada: brócolis e couve flor	Arroz I+B Feijão Filé de frango ensopado Farofa (aveia) Salada: cenoura e beterraba	Arroz I+B Feijão Macarrão penne Carne de panela com batatas e cenoura Salada: alface e tomate	Arroz I+B Feijão Peixe assado Purê de abóbora Brócolis ao alho e óleo Salada: tomate e alface	
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de laranja orgânico Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã	Suco de abacaxi com couve Pão caseiro de milho com queijo Fruta: manga	Leite batido com cacau Biscoito caseiro (agricultura familiar) Fruta: uva	Mix de Frutas com granola (banana, uva e melão)	
JANTAR 17h	Arroz I+B Carne suína em cubos assada Farofa de cenoura salada: vagem refogada e tomate	Arroz I+B Feijão Peixe no forno (cama de batatas) Salada: alface e cenoura	Arroz I+B Feijão Lentilha Frango assado com molho de laranja Salada: beterraba e brócolis	Arroz I+B Feijão Carne de panela Purê de batata Salada: brócolis e tomate Sagu de uva	

Recomendações gerais:

- As frutas estão sujeitas a modificação de acordo com a maturação das frutas e disponibilidade
- Suco, café e bebida vegetal não são ofertados para o intermediário
- Não são utilizados mel, açúcar e sal de adição para o intermediário



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

18 à 22 de Novembro

INTERMEDIÁRIO MARTERNA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva orgânico Biscoito caseiro (agricultura familiar) Fruta: maçã	Batida de maçã com banana Pão fatiado com queijo Fruta: laranja	FERIADO	Suco de maçã (com laranja) Pão fatiado com queijo Fruta: caqui	Leite batido com cacau Ovos mexidos Pão fatiado Fruta: melão
ALMOÇO 11h	Arroz I+B Feijão Carne moída com batata Farofa de cenoura Salada: alface e tomate	Arroz I+B Feijão Lentilha Frango ensopado Polenta Salada: brócolis e beterraba		Arroz I+B Feijão Filé de peixe assado Sufilé de chuchu Salada: beterraba e cenoura	Arroz I+B Feijão Purê de batata Almôndega Repolho refogado Salada: tomate e couve flor
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de laranja orgânico Pão de queijo Fruta: banana	Suco de uva orgânico Torta de frango Fruta: melancia		Mix de Frutas com granola (Banana , laranja e manga)	Suco de uva orgânico Pão fatiado com pastinha de ricota Fruta: mamão
JANTAR 17h	Arroz I+B Feijão Purê de batata Isclas de frango acebolada Salada: couve flor e beterraba	Arroz I+B Feijão Filé de Peixe assado com batata fatiada (regar azeite de oliva) Salada: alface e cenoura em palito		Arroz I+B Feijão Macarrão penne Carne ensopada com legumes Salada: alface e tomate	Risoto de Frango (separar um pouco de arroz e frango) Salada: cenoura (palito) e brócolis Fruta: disponível

Recomendações gerais:

- As frutas estão sujeitas a modificação de acordo com a maturação das frutas e disponibilidade
- Suco , café e bebida vegetal não são ofertados para o intermediário
- C. Não são utilizados mel , açúcar e sal de adição para o intermediário



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

25 à 29 de Novembro

INTERMEDIÁRIO MATERNAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Leite batido com banana Pão fatiado com queijo Fruta: mamão	Suco de laranja com mamão Pão de queijo Fruta: maçã	Suco de uva orgânico Bolo de laranja Fruta: banana	Suco de maracujá Panqueca de banana com aveia Fruta: uva	Suco de tangerina orgânico Pão fatiado com pastinha de ricota Fruta: laranja
ALMOÇO 11h	Arroz Feijão Rocambolo de carne Aipim cozido Salada: brócolis e couve flor	Arroz I+B Feijão Filé de frango ensopado Farofa (aveia) Salada: cenoura e beterraba	Arroz I+B Feijão Macarrão penne Carne de panela com batatas e cenoura Salada: alface e tomate	Arroz I+B Feijão Peixe assado Purê de abóbora Brócolis ao alho e óleo Salada: tomate e alface	Arroz I+B Feijão Bife acebolado Batata soutê Salada: brócolis e cenoura ralada
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de laranja orgânico Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã	Suco de abacaxi com couve Pão caseiro de milho com queijo Fruta: manga	Leite batido com cacau Biscoito caseiro (agricultura familiar) Fruta: uva	Mix de Frutas com granola (banana, uva e melão)	ANIVERSARIANTES DO MÊS Suco de uva e tangerina orgânico Torta salgada de frango Pão de queijo Bolo de cenoura com cobertura de cacau
JANTAR 17h	Arroz I+B Carne suína em cubos assada Farofa de cenoura salada: vagem refogada e tomate	Arroz I+B Feijão Peixe no forno (cama de batatas) Salada: alface e cenoura	Arroz I+B Feijão Lentilha Frango assado com molho de laranja Salada : beterraba e brócolis	Arroz I+B Feijão Carne de panela Purê de batata Salada: brócolis e tomate Sagu de uva	Macarronada ao sugo (macarrão parafuso com carne moída – separar um pouco de macarrão e carne moída) Fruta: disponível