



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

02 à 06 de Junho

INTERMEDIÁRIO MARTERNA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

DESJEJUM

8h30

Suco de uva orgânico
integral sem açúcar
Biscoitos caseiro integral de
aveia (agricultura familiar)
P/inter.: sanduíche de pão
de fatia com queijo
Fruta: maçã

logurte integral com
morango (mel)
granola
Fruta: mamão

Suco de maracujá
Pão fatiado com pasta de
ricota
Fruta: manga

Leite batido com cacau
Panqueca de aveia com
banana
Fruta: caqui

Smoothie de banana
Bolo de fubá
Pastinha de grão de bico
Fruta: maçã

ALMOÇO

11h

Arroz I+B
Macarrão
Feijão
Carne Moída
Salada: alface e cenoura
palito cozida
(+vegetais disponíveis)

Arroz I+B
Feijão
Frango assado
Farofa (aveia)
Salada: beterraba cozida
e tomate
(+vegetais disponíveis)

Arroz I+B
Feijão
Rocambole de carne
Batata rústica
Salada: brócolis e abóbora
refogada
(+vegetais disponíveis)
Sagu de uva

Arroz I+B
Feijão
Peixe assado (forrar com
batatas fatiadas)
Purê de batata
Salada: abobrinha e
beterraba
(+vegetais disponíveis)

Arroz I+B
Feijão
Almôndega
Purê de abóbora c/ batata
inglesa
Salada : brócolis e cenoura
(+vegetais disponíveis)

LANCHE DA TARDE

14h

logurte de fruta
Pão de queijo
Fruta: banana

Batida de Fruta (banana e
maçã)
Biscoitos da agricultura
familiar
P/inter.: sanduíche de
pão de fatia com queijo
Fruta: laranja

Suco de uva orgânico
integral sem açúcar
Pão caseiro de abóbora
com queijo
Fruta: mamão

Mix de Frutas:
banana, manga, caqui

Suco de uva orgânico
integral sem açúcar
Ovos mexidos
Pão em fatias
Fruta: vergamota

JANTAR

17h

Arroz I+B
Feijão
Frango assado
Creme de Milho
Salada: tomate e couve flor
(+vegetais disponíveis)

Arroz I+B
Feijão
Peixe assado (forrar com
batatas fatiadas)
Purê de abóbora
Salada: brócolis e
cenoura

Arroz I+B
Feijão
Frango acebolado
Farofa de cenoura (aveia)
Salada: beterraba e
tomate
(+vegetais disponíveis)

Arroz I+B
Feijão
Carne assada de panela
Salada : couve flor e alface
(+vegetais disponíveis)
Feijão

Canja de galinha
(arroz , batata, cenoura,
cebolinha verde)
Pão de trigo fatiado
Fruta: banana
(ou fruta disponível)



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

09 à 13 de Junho

INTERMEDIÁRIO MATERNAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	logurte de fruta Pão de fatia integral com pastinha de ricota Fruta: maçã	Suco de laranja com mamão Pão de queijo Fruta: vergamota	Suco de maracujá Ovos mexidos Pão caseiro de abóbora Fruta: banana	logurte natural batido com maçã Granola Fruta: caqui	Suco de abacaxi com hortelã Pão de fatia integral com queijo Fruta: vergamota
ALMOÇO 11h	Arroz I+B Feijão Carne suína assada com batatas dorê Salada : tomate e cenoura cozida (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Macarrão Feijão Frango ensopado Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Carne ensopada Batatas rústicas Salada: brócolis e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Frango assado Purê de abóbora Salada: agrião com manga em pedaços e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Carne assada com batatas Batata doce em cubos Salada: vegetais assados no forno
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de laranja com limão Biscoitos da agricultura familiar P/inter.: sanduíche de pão de fatia com queijo Fruta: maçã	Leite batido com cacau Pão caseiro de beterraba com queijo Fruta: banana	Suco de uva Pão de trigo com pastinha de ricota Fruta: mamão	Mix de Frutas: caqui , vergamota, e banana	Suco de maracujá Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã
JANTAR 17h	Arroz I+B Feijão Carne moída Farofa de cenoura Salada : brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Peixe assado (fornar com batatas fatiadas) Purê de abóbora Salada: alface e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Frango assado Aipim cozido Salada: beterraba e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Macarrão Frango ensopado Salada: cenoura e brócolis (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Sopa de verduras (com carne) servir com pão em fatias Fruta: banana (ou fruta disponível)



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

16 à 20 de Junho

INTERMEDIÁRIO MARTERNA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	Suco de uva orgânico integral sem açúcar Biscoitos caseiro integral de aveia (agricultura familiar) P/inter.: sanduíche de pão de fatia com queijo Fruta: maçã	logurte integral com morango (mel) granola Fruta: mamão	Suco de maracujá Pão fatiado com pasta de ricota Fruta: manga	Leite batido com cacau Panqueca de aveia com banana Fruta: caqui	Smoothie de banana Bolo de fubá Pastinha de grão de bico Fruta: maçã
ALMOÇO 11h	Arroz I+B Macarrão Feijão Carne Moída Salada: alface e cenoura palito cozida (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Frango assado Farofa (aveia) Salada: beterraba cozida e tomate (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Rocambole de carne Batata rústica Salada: brócolis e abóbora refogada (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Arroz I+B Feijão Peixe assado (fornar com batatas fatiadas) Purê de batata Salada: abobrinha e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Almôndega Purê de abóbora c/ batata inglesa Salada : brócolis e cenoura (+vegetais disponíveis)
LANCHE DA TARDE 14h	logurte de fruta Pão de queijo Fruta: banana	Batida de Fruta (banana e maçã) Biscoitos da agricultura familiar P/inter.: sanduíche de pão de fatia com queijo Fruta: laranja	Suco de uva orgânico integral sem açúcar Pão caseiro de abóbora com queijo Fruta: mamão	Mix de Frutas: banana, manga, caqui	Suco de uva orgânico integral sem açúcar Ovos mexidos Pão em fatias Fruta: vergamota
JANTAR 17h	Arroz I+B Feijão Frango assado Crepe de Milho Salada: tomate e couve flor (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Peixe assado (fornar com batatas fatiadas) Purê de abóbora Salada: brócolis e cenoura	Arroz I+B Feijão Frango acebolado Farofa de cenoura (aveia) Salada: beterraba e tomate	Arroz I+B Feijão Carne assada de panela Salada : couve flor e alface (+vegetais disponíveis) Feijão	Canja de galinha (arroz , batata, cenoura, cebolinha verde) Pão de trigo fatiado Fruta: banana (ou fruta disponível)



Responsável técnica
Marivone Rosa – Nutricionista
CRN 10-211

CARDÁPIO NUTRICIONAL

23 à 27 de Junho

INTERMEDIÁRIO MATERNAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM 8h30	logurte de fruta Pão de fatia integral com pastinha de ricota Fruta: maçã	Suco de laranja com mamão Pão de queijo Fruta: vergamota	Suco de maracujá Ovos mexidos Pão caseiro de abóbora Fruta: banana	logurte natural batido com maçã Granola Fruta: caqui	Suco de abacaxi com hortelã Pão de fatia integral com queijo Fruta: vergamota
ALMOÇO 11h	Arroz I+B Feijão Carne suína assada com batatas dorê Salada : tomate e cenoura cozida (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Macarrão Feijão Frango ensopado Salada: brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Carne ensopada Batatas rústicas Salada: brócolis e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Peixe assado(forrar com batatas fatiadas) Purê de abóbora Salada: agrião com manga em pedaços e tomate (+ vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Carne assada com batatas Batata doce em cubos Salada: vegetais assados no forno
LANCHE DA TARDE 14h	Suco de laranja com limão Biscoitos da agricultura familiar P/inter.: sanduíche de pão de fatia com queijo Fruta: maçã	Leite batido com cacau Pão caseiro de beterraba com queijo Fruta: banana	Suco de uva Pão de trigo com pastinha de ricota Fruta: mamão	Mix de Frutas: caqui , vergamota, e banana	Suco de maracujá Panqueca de banana com aveia Fruta: maçã
JANTAR 17h	Arroz I+B Feijão Carne moída Farofa de cenoura Salada : brócolis e beterraba (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Peixe assado (forrar com batatas fatiadas) Purê de abóbora Salada: alface e cenoura (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Frango assado Aipim cozido Salada: beterraba e alface (+vegetais disponíveis)	Arroz I+B Feijão Macarrão Frango ensopado Salada: cenoura e brócolis (+vegetais disponíveis) Sagu de uva	Sopa de verduras (com carne) servir com pão em fatias Fruta: banana (ou fruta disponível)