



# CARDÁPIO

Modelo 0 a 3 anos

NUTRICIONISTA CAROLINE MIRANDA FLORES. CRN10 – 3983.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Cenoura ralada; Brócolis Arroz; Feijão; Almôndegas enriquecidas ao molho sugo caseiro; Espaguete; Fruta	Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Tortinha de legumes; Fruta	Pepino; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Peito de frango grelhado; Batata rústica; Fruta	Repolho; Tomate; Arroz; Feijão; Carne moída nutritiva; Fusilli; Fruta	Brócolis; Tomate; Arroz; Feijão; Coxa e sobrecoxa de frango ao molho; Polenta cremosa*; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
3 Frutas variadas; Mini sanduíche com pastinha de frango; Suco natural de laranja com cenoura/ Água	3 Frutas variadas; Cookie caseiro de banana com canela sem açúcar*; Iogurte natural batido com morango**/ Água	3 Frutas variadas; Pãozinho de cenoura com requeijão**; Suchá de abacaxi/ Água	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de uva/ Água	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de cenoura sem açúcar; Suco natural de abacaxi com hortelã/ Água
<b>JANTAR</b>				
Sopa de feijão com aletria enriquecida com espinafre	Alface; Cenoura cozida; Talharim ao molho de frango picadinho	Tomate; Brócolis; Ovos mexidos; Arroz; Feijão	Canja de galinha com cenoura, mandioquinha e abobrinha	Beterraba cozida; Cenoura ralada; Purê de batata ao molho bolonhesa nutritivo

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Alface; Tomate; Arroz; Feijão; Hambúrguer caseiro de frango; Batata palito assada; Fruta	Beterraba cozida; Cenoura ralada; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Bolinho assado de aipim; Fruta	Cenoura cozida; Pepino; Arroz; Feijão; Molho bolonhesa enriquecido; Macarrão gravatinha; Fruta	Alface; Beterraba ralada; Arroz; Feijão; Sobrecoxa de frango assada; Farofa de sementes*; Fruta	Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Carne de panela com cenoura; Purê de batata com aipim**; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
3 Frutas variadas; Pãozinho de padaria integral com ovos mexidos; Suco natural de laranja/Água	3 Frutas variadas; Biscoito caseiro do mickey**; Suchá de morango/Água	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de abacaxi/Água	3 frutas variadas; Cupcake de banana e maçã sem açúcar*; logurte natural batido com morango**/Água	3 Frutas variadas; Milho cozido; Waffle salgado; Chá caseiro de hortelã/Água
<b>JANTAR</b>				
Sopa de carne com abóbora, batata, chuchu e macarrão de conchinha	Alface; Tomate; Purê de batata ao molho bolonhesa nutritivo	Sopa de feijão com macarrão de letrinha enriquecido com beterraba	Tomate; Cenoura cozida; Ovos mexidos; Arroz; Feijão	Brócolis; Tomate; Fusilli ao sugo com frango picadinho

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Pepino; Cenoura cozida; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Brócolis e couve flor salteados; Fruta	Tomate; Alface; Arroz; Feijão; Hambúrguer nutritivo grelhado; Batata palito assada; Fruta	Cenoura ralada; Brócolis; Arroz; Feijão; Peito de frango acebolado; Batata doce assada; Fruta	Tomate; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Molho bolonhesa nutritivo; Espaguete integral; Fruta	Tomate; Brócolis; Arroz; Feijão; Frango de panela; Polenta cremosa*; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
3 Frutas variadas; Mini sanduíche com queijo fatiado; Suco natural de laranja om mamão/ Água	3 Frutas variadas; Bolinho de banana com cacau sem açúcar; logurte natural batido com morango**/ Água	3 Frutas variadas; Esfira caseira de carne; Suco natural de uva/ Água	3 Frutas variadas; Torradinha caseira com azeite de oliva; Suchá de maracujá/ Água	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de abacaxi/ Água
<b>JANTAR</b>				
Milho; Cenoura cozida; Talharin ao molho de frango picadinho	Canja de galinha com cenoura, batata e abobrinha	Beterraba cozida; Tomate cereja; Arroz; carne moída nutritiva	Sopa de feijão com macarrão de conchinha enriquecida com abóbora	Cenoura ralada; Brócolis; Carreteiro

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				
Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural	Frutas variadas e Suco natural
<b>ALMOÇO</b>				
Tomate, Pepino; Arroz; Feijão; Estrogonofe de frango**; Purê de batata**; Fruta	Brócolis; Tomate; Arroz; Feijão; Bifinho acebolado; Farofa de cenoura; Fruta	Beterraba cozida; Repolho; Arroz; Feijão; Sobrecoxa de frango ao molho; Fusilli; Fruta	Brócolis; Beterraba cozida; Arroz; Feijão; Peixe grelhado; Bolinho de vegetais; Fruta	Cenoura cozida; Pepino; Arroz; Feijão; Carne moída nutritiva; Polenta cremosa; Fruta
<b>LANCHE DA TARDE</b>				
3 Frutas variadas; Pãozinho de beterraba com pastinha de frango; Suco natural de abacaxi/ Água	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de maçã e canela sem açúcar**; logurte natural batido com morango**/ Água	3 Frutas variadas; Bauruzinho de forno; Suco natural de laranja/ Água	3 Frutas variadas; Biscoito caseiro salgado de gergelim*; Suchá de maracujá/ Água	3 Frutas variadas; Pão de queijo**; Suco natural de laranja com cenoura/ Água
<b>JANTAR</b>				
Tomate; Milho; Polenta cremosa ao molho bolonhesa nutritivo	Sopa de feijão com macarrão de animais enriquecida com espinafre	Sopa de carne com cenoura, batata, mandioquinha e aletria	Beterraba cozida; Tomate; Hambúrguer nutritivo; Arroz; Brócolis salteado	Brócolis; Tomate; Risoto de frango com legumes

OBSERVAÇÕES DO CARDÁPIO: 1) Será servido arroz parboilizado e feijão enriquecido com vegetais todos os dias. 2) O molho de tomate é caseiro, sem conservantes com temperos naturais. 3) Nutritivo/Enriquecido = alimento adicionado de vegetais e/ou aveia. 4) Onde não houver especificação de bebida será servido água filtrada. 5) \* Sem lácteos. 6) \*\* Será servida uma opção para intolerantes a lactose. 7) Cardápio sujeito a mudanças conforme entrega de matéria-prima pelos fornecedores.

NUTRICIONISTA: Caroline Miranda Flores. CRN10 – 3983.