



CARDÁPIO

Modelo 4 a 5 anos

NUTRICIONISTA CAROLINE MIRANDA FLORES. CRN10 – 3983.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ				
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
ALMOÇO				
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
LANCHE DA TARDE				
Maçã + Uva; Mini sanduíche com pastinha de frango; Biscoito caseiro de araruta; Suco natural de laranja com cenoura/ Água	3 Frutas variadas; Cookie caseiro de banana com canela*; iogurte natural batido com morango**/ Água	Laranja + Melancia; Pãozinho de cenoura com requeijão**; Bolachinha caseira de cacau; Suchá de abacaxi/ Água	Banana + Tangerina; Pão de queijo**; Waffle caseiro de aveia; Limonada natural/ Água	3 frutas variadas; Bolo caseiro de cenoura com cobertura de leite de coco e cacau; Suco natural de abacaxi com hortelã/ Água

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ				
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
ALMOÇO				
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
LANCHE DA TARDE				
3 Frutas variadas; Pãozinho de padaria integral com ovos mexidos; Suco natural de laranja/Água	Maçã + Banana; Rosquinha de polvilho; Biscoito caseiro do mickey*; Suchá de morango/Água	Melancia + Melão ; Pão de queijo**; Waffle caseiro de aveia e cacau*; Suco natural de abacaxi/Água	3 frutas variadas; Bolo de banana, maçã e canela*; Iogurte natural batido com morango**/Água	Uva + Goiaba; Milho cozido; Cookies caseiro de aveia e cacau 50%; Limonada natural/Água

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ				
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
ALMOÇO				
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
LANCHE DA TARDE				
3 Frutas variadas; Mini sanduíche com queijo fatiado**; Suco natural de laranja com mamão/ Água	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de laranja mesclado; Iogurte natural batido com morango**/ Água	Melancia + Maçã; Esfirra caseira de carne; Suco natural de uva/ Água	Banana + Laranja; Rosquinha de polvilho; Pão caseiro com requeijão**; Suchá de maracujá/ Água	Goiaba + Morango; Pão de queijo**; Biscoitinho de coco; Suco natural de abacaxi/ Água

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
LANCHE DA MANHÃ				
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
ALMOÇO				
Tomate, Pepino; Arroz; Feijão; Estrogonofe de frango**; Purê de batata**;	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
LANCHE DA TARDE				
3 Frutas variadas; Pãozinho de beterraba com pastinha de frango; Suco natural de abacaxi/ Água	3 Frutas variadas; Bolo caseiro de banana com cacau*; logurte natural batido com morango**/ Água	Banana + Maçã; Bauruzinho de forno; Cookie caseiro de amendoim*; Suco natural de laranja/ Água	Uva + Laranja; Biscoito caseiro salgado de gergelim; Waffle caseiro de aveia e cacau*; Suchá de abacaxi/ Água	Morango + Manga; Pão de queijo**; Torradinha caseira com geléia de frutas; Suco natural de laranja com cenoura/ Água

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.