

Cardápio da Semana – Berçário 1 - 2 anos



14/03/20

SEGUNDA

COLAÇÃO (8h30min)

Maçã
Uva (cortada em tirinhas longitudinais e sem sementes)

ALMOÇO (10h30min)

Beterraba cozida
Repolho
Arroz integral
Feijão preto
Guisado acebolado
Massa com molho vermelho
Água
Kiwi

LANCHE (13h30min)

Maçã
Uva (cortada em tirinhas longitudinais e sem sementes)

JANTAR (15h30min)

Beterraba cozida
Repolho
Arroz integral
Feijão preto
Guisado acebolado
Massa com molho vermelho
Água
Kiwi

15/03/20

TERÇA

COLAÇÃO (8h30min)

Bolo de cacau (sem açúcar, com uvas passas)
Chá de frutas gelado (somente com frutas, sem açúcar)

ALMOÇO (10h30min)

Alface
Cenoura cozida
Arroz branco
Lentilha
Sobrecoca assada desfiada
Brócolis refogado
Água
Melão

LANCHE (13h30min)

Bolo de cacau (sem açúcar, com uvas passas)
Chá de frutas gelado (somente com frutas, sem açúcar)

JANTAR (15h30min)

Alface
Cenoura cozida
Arroz branco
Lentilha
Sobrecoca assada desfiada
Brócolis refogado
Água
Melão

16/03/20

QUARTA

COLAÇÃO (8h30min)

Banana
Morango

ALMOÇO (10h30min)

Chuchu cozido
Tomate cereja (cortado em tirinhas longitudinais)
Arroz branco
Feijão preto
Guisado grelhado
Polenta com molho vermelho
Água
Mamão

LANCHE (13h30min)

Banana
Morango

JANTAR (15h30min)

Chuchu cozido
Tomate cereja (cortado em tirinhas longitudinais)
Arroz branco
Feijão preto
Guisado grelhado
Polenta com molho vermelho
Água
Mamão

17/03/20

QUINTA

COLAÇÃO (8h30min)

"Croissant" de chuchu
Iogurte natural batido com mamão

ALMOÇO (10h30min)

Abobrinha cozida
Brócolis
Arroz branco
Feijão carioca
Peito de frango desfiado com molho vermelho
Moranga assada em tiras
Água
Abacaxi

LANCHE (13h30min)

"Croissant" de chuchu
Iogurte natural batido com mamão

JANTAR (15h30min)

Abobrinha cozida
Brócolis
Arroz branco
Feijão carioca
Peito de frango desfiado com molho vermelho
Moranga assada em tiras
Água
Abacaxi

18/03/20

SEXTA

COLAÇÃO (8h30min)

Manga
Pera

ALMOÇO (10h30min)

Alface roxa
Cenoura ralada
Arroz branco
Feijão preto
Guisado com molho vermelho
Farofa com couve
Água
Laranja

LANCHE (13h30min)

Manga
Pera

JANTAR (15h30min)

Alface roxa
Cenoura ralada
Arroz branco
Feijão preto
Guisado com molho vermelho
Farofa com couve
Água
Laranja



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

Susana Berleze de Pelegrini
Nutricionista – Siape: 1159987
CRN₂: 9565