

Cardápio da Semana – Berçário 1 - 2 anos



25/04/22

SEGUNDA

COLAÇÃO (8h30min)

Banana
Uva (cortada em tirinhas longitudinais e sem sementes)

ALMOÇO (10h30min)

Chuchu cozido
Tomate
Arroz integral
Feijão preto
Guisado
Massa com legumes (beterraba e cenoura)
Água
Melão

LANCHE (13h30min)

Bolinho de maçã (sem açúcar)
Chá de frutas (sem açúcar)

JANTAR (15h30min)

Abobrinha
Repolho roxo
Arroz branco
Feijão preto
Sobrecoca assada desfiada
Milho verde (espiga)
Água
Maçã

26/04/22

TERÇA

COLAÇÃO (8h30min)

Pão nutritivo colorido (sem açúcar)
Vitamina de banana e cacau

ALMOÇO (10h30min)

Alface
Moranga cozida
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango em cubinhos pequenos grelhados
Repolho refogado
Água
Manga

LANCHE (13h30min)

Laranja
Maçã

JANTAR (15h30min)

Brócolis
Cenoura ralada
Arroz branco
Feijão carioca
Guisado acebolado
Batata soute
Água
Caqui

27/04/22

QUARTA

COLAÇÃO (8h30min)

Morango
Pera

ALMOÇO (10h30min)

Beterraba ralada
Rúcula
Arroz branco
Feijão preto
Hambúrguer caseiro de gado
Mandioca com molho vermelho
Água
Ameixa

LANCHE (13h30min)

Panqueca de milho e abobrinha
Suco de uva natural (70 ml)

JANTAR (15h30min)

Chuchu cozido
Tomate cereja (cortado em tirinhas longitudinais)
Arroz branco
Feijão preto
Carne suína assada desfiada
Couve refogada
Água
Laranja

28/04/22

QUINTA

COLAÇÃO (8h30min)

Bolo de banana (sem açúcar)
Suco de abacaxi (70 ml)

ALMOÇO (10h30min)

Cenoura ralada
Tomate cereja (cortado em tirinhas longitudinais)
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango com molho vermelho
Couve-flor gratinada
Água
Laranja

LANCHE (13h30min)

Banana
Kiwi

JANTAR (15h30min)

Alface roxa
Pepino
Arroz integral
Feijão preto
Guisado com molho vermelho
Polenta
Água
Morango

29/04/22

SEXTA

COLAÇÃO (8h30min)

Maçã
Mamão

ALMOÇO (10h30min)

Beterraba cozida
Brócolis
Arroz branco
Lentilha
Guisado com molho vermelho
Farofa
Água
Abacaxi

LANCHE (13h30min)

Pão caseiro (sem açúcar)
Iogurte natural batido com banana

JANTAR (15h30min)

Repolho
Tomate
Arroz branco
Feijão preto
Peito de frango com molho vermelho
Cenoura refogada
Água
Pera



*Cardápio sujeito a alterações no decorrer da semana.

Janice Blanco
Nutricionista CRN₂: 6034

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