



Cardápio – Berçário/Maternal A

1ª semana

	2ª feira 2/3	3ª feira 3/3	4ª feira 4/3	5ª feira 5/3	6ª feira 6/3
Lanche	Frutas Rosquinha de polvilho e orégano Suco natural	Frutas Pão de fubá com creme de ricota Suco natural	Frutas Cookies de cacau Suco natural	Frutas Palito de mandioquinha Suco natural	Frutas Bolo de limão siciliano e semente de chia Suco natural
Almoço (matutino) Jantar (vespertino)	Salada de alface e tomate cereja Arroz Feijão Omelete Farofa de repolho roxo	Salada de beterraba Macarrão de conchinha com azeite de oliva Carne moída com tomate e espinafre	Salada de brócolis Arroz Feijão Frango caipira com batatas	Salada de chuchu e cenoura Arroz Purê de mandioca Picadinho de carne ao molho madeira	Salada de couve-flor Arroz Feijão Frango refogado com açafraão e abobrinha

2ª semana

	2ª feira 9/3	3ª feira 10/3	4ª feira 11/3	5ª feira 12/3	6ª feira 13/3
Lanche		Frutas Bolo de mandioca e coco Suco natural	Frutas Pão de queijo Suco natural	Frutas Pão de espinafre com patê de ricota Suco natural	Frutas Waffle Suco natural
Almoço (matutino) Jantar (vespertino)	Feriado	Salada de brócolis e couve- flor Arroz Polenta cremosa Almôndegas de carne ao molho sugo	Salada de beterraba Arroz Feijão Frango assado com batata doce	Salada de cenoura e chuchu Macarrão penne à jardineira Carne de panela desfiada	Salada de vagem Arroz Feijão Frango acebolado Abóbora refogada

3ª semana					
	2ª feira 16/3	3ª feira 17/3	4ª feira 18/3	5ª feira 19/3	6ª feira 20/3
Lanche	Frutas Bolo de maçã Suco natural	Frutas Crepioça Suco natural	Frutas Brioche Suco natural	Frutas Torta de milho verde Suco natural	Frutas Pão de tomate com requeijão Suco natural
Almoço (matutino) Jantar (vespertino)	Salada de couve-flor Arroz Feijão Omelete Farofa de folhas de brócolis	Salada de beterraba Arroz Purê de mandioquinha Frango ensopado com grão de bico	Salada de brócolis Arroz Feijão Quibe assado com abobrinha	Salada de tomate e alface roxa Espaguete alho e óleo Cubinhos de frango com molho	Salada de cenoura Arroz Feijão Carne moída com agrião
4ª semana					
	2ª feira 23/3	3ª feira 24/3	4ª feira 25/3	5ª feira 26/3	6ª feira 27/3
Lanche	Frutas Biscoito de farinha de quinoa e cacau Suco natural	Frutas Pão de gergelim com patê de frango Suco natural	Frutas Bolo de banana integral Suco natural	Frutas Pão de queijo Suco natural	Frutas Sanduiche natural Suco natural
Almoço (matutino) Jantar (vespertino)	Salada de tomate e pepino japonês Arroz Feijão Omelete Farofa de linhaça	Salada de beterraba Arroz Canjiquinha Frango refogado com tomates e quiabo	Salada de cenoura e vagem Arroz Feijão Bolinho de carne assado	Salada de couve-flor Arroz Lentilha Escondidinho de frango e legumes	Salada de tomate cereja e acelga Arroz Feijão Bife à role

5ª semana					
	2ª feira 30/3	3ª feira 31/3			
Lanche	Frutas Bolo de laranja Suco natural	Frutas Trança de canela Suco natural			
Almoço (matutino) Jantar (vespertino)	Salada de alface roxa e tomate Arroz Feijão Omelete Farofa de couve	Salada de brócolis e couve- flor Arroz Macarrão parafuso ao sugo Picadinho de carne			

*Diariamente são oferecidas 4-5 variedades de frutas, de acordo com a sazonalidade (banana, laranja, maçã, pêra, manga, goiaba, abacate, melancia, uva, kiwi, melão, mamão)

Fernanda H. Hille
Nutricionista - CRN2650