

CARDÁPIO DE DEZEMBRO - KIDS

Composição		Sexta-feira (01/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Salada Manjar de coco Suco natural
	Prato principal	
	Guarnição Salada Sobremesa Bebida	
Lanche	Pão	Lanche natural Suco natural Fruta
	Bebida Fruta	
Jantar	Prato base Suco Fruta	Macarrão a bolonhesa Suco natural Fruta

Composição		Segunda-feira (04/12)	Terça-feira (05/12)	Quarta-feira (06/12)	Quinta-feira (07/12)	Sexta-feira (08/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne em cubinhos	Filé de coxa assada	Almôndega de carne ao sugo	Filé de frango grelhado	Tirinhas de carne
	Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Batata cozida Salada Fruta Suco natural	Creme de milho Salada Gelatina Suco natural	Beterraba em cubinhos Salada Fruta Suco natural	Purê de batata Salada Fruta Suco natural	Legumes cozidos Salada Flã de chocolate Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com requeijão, margarina e geleia	Cereal matinal	Bauruzinho assado	Pipoca	Bolo caseiro
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco Fruta	Polenta com molho de carne moída Suco natural Fruta	Sopa de legumes com carne Suco natural Fruta	Risoto de legumes com frango desfiado Suco natural Fruta	Sopa de feijão com macarrão Suco natural Fruta	Macarrão ao sugo Suco natural Fruta

Composição		Segunda-feira (11/12)	Terça-feira (12/12)	Quarta-feira (13/12)	Quinta-feira (14/12)	Sexta-feira (15/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Omelete de forno com queijo	Frango assado	Carne moída	Tirinhas de frango	Carne em cubinhos cozida
	Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Legumes cozidos Salada Fruta Suco natural	Batata assada com cheiro verde Salada Gelatina Suco natural	Beterraba em cubinhos Salada Fruta Suco natural	Farofinha enriquecida Salada Fruta Suco natural	Legumes cozidos Salada Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com patê	Cereal matinal	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Bolo caseiro	Biscoito doce e salgado sem recheio
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta
Jantar	Sopa Suco Fruta	Polenta com molho e carne moída Suco natural Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Suco natural Fruta	Risoto de legumes com frango desfiado Suco natural Fruta	Caldo verde Suco natural Fruta	Macarrão a bolonhesa Suco natural Fruta

Composição		Segunda-feira (18/12)	Terça-feira (19/12)	Quarta-feira (20/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Frango ensopado	Ovo mexido
	Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Verdura refogada Salada Fruta Suco natural	Batata cozida Salada Gelatina Suco natural	Refogado de abobrinha Salada Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com requeijão, margarina e geleia	Cereal matinal	Biscoito doce e salgado sem recheio
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco	Risto de legumes com frango Suco natural	Sopa de legumes com carne e macarrão Suco natural	Polenta com molho e carne desfiada Suco natural

	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
--	-------	-------	-------	-------

CARDÁPIO DE DEZEMBRO - BABY

	Composição		Sexta-feira (01/12)
Lanche	Suco Papa		Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa		Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa		Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (04/12)	Terça-feira (05/12)	Quarta-feira (06/12)	Quinta-feira (07/12)	Sexta-feira (08/12)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e inhame Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e inhame Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (11/12)	Terça-feira (12/12)	Quarta-feira (13/12)	Quinta-feira (14/12)	Sexta-feira (15/12)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes carne e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes carne e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (18/12)	Terça-feira (19/12)	Quarta-feira (20/12)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e inhame Creme de fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações

Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra

Papa principal do almoço e do jantar segue receita da D^a Vera (Temperos: azeite, alho, cebola, cheiro verde e sal/ Modo de preparo). A composição atende as recomendações do Guia alimentar para crianças menores de 2 anos (Ministério da Saúde, 2012) e Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012)

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804