

CARDÁPIO DE JANEIRO - KIDS

	Composição	Segunda-feira (08/01)	Terça-feira (09/01)	Quarta-feira (10/01)	Quinta-feira (11/01)	Sexta-feira (12/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída cozida	Cubinhos de frango ensopado	Tirinhas de carne cozida	Coxinha de frango assada	Almôndega de carne ao sugo
	Guarnição	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Batata cozida	Abobrinha refogada	Legumes cozidos
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Bisnaguinha com requeijão, geleia e margarina	Biscoito salgado e doce sem recheio	Lanchinho com queijo	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Canja de galinha	Macarrão a bolonhesa	Sopa de legumes com carne	Polenta com molho de tomate e carne moída	Sopa de feijão com macarrão
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (15/01)	Terça-feira (16/01)	Quarta-feira (17/01)	Quinta-feira (18/01)	Sexta-feira (19/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Omelete	Filé de coxa assada	Carne em cubinhos cozida	Tirinhas de frango ao molho	Carne moída cozida
	Guarnição	Beterraba em cubinhos	Batata assada	Legumes cozidos	Purê de batata	Cenoura em cubinhos
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Cereal matinal	Bauruzinho assado	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Sopa de legumes com carne	Risoto de legumes com frango desfiado	Canja de galinha	Macarrão ao sugo	Sopa de legumes com carne
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (22/01)	Terça-feira (23/01)	Quarta-feira (24/01)	Quinta-feira (25/01)	Sexta-feira (26/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne em cubinhos cozida	Cubinhos de frango ensopado	Feijoadina	Tirinhas de frango grelhadas	Hamburguinho à pizzaiolo
	Guarnição	Legumes cozidos	Batata assada com cheiro verde	Couve refogada e farofinha enriquecida	Creme de milho	Beterraba em cubinhos
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Biscoito doce e salgado sem recheio	Lanchinho com frios	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Polenta com molho e carne moída	Sopa de legumes com macarrão e carne	Risoto de legumes com frango desfiado	Caldo verde	Macarrão a bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (29/01)	Terça-feira (30/01)	Quarta-feira (31/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Estrogonofe de carne
	Guarnição	Verdura refogada	Batata assada com cheiro verde	Batata palha
	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Pão	Pão francês com requeijão, margarina e geleia	Cereal matinal	Biscoito doce e salgado sem recheio
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Risoto de legumes com frango	Sopa de legumes com carne e macarrão	Polenta com molho e carne desfiada
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

CARDÁPIO DE JANEIRO - BABY

	Composição	Segunda-feira (08/01)	Terça-feira (09/01)	Quarta-feira (10/01)	Quinta-feira (11/01)	Sexta-feira (12/01)
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 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	Papa de legumes carne e macarrão Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (15/01)	Terça-feira (16/01)	Quarta-feira (17/01)	Quinta-feira (18/01)	Sexta-feira (19/01)
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 (22/01)	Terça-feira (23/01)	Quarta-feira (24/01)	Quinta-feira (25/01)	Sexta-feira (26/01)
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 (29/01)	Terça-feira (30/01)	Quarta-feira (31/01)
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