

CARDÁPIO DE MARÇO - KIDS

	Composição		Quinta-feira (01/03)	Sexta-feira (02/03)
Almoço	Prato base Prato principal Guarnição Salada Sobremesa Bebida		Arroz/Feijão Filé de frango grelhado Brócolis cozido Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Bife à rolê Verdura refogada Salada Pudim de chocolate Suco natural
Lanche	Pão Bebida Fruta		Bolo caseiro Suco natural Fruta	Bisnaguinha com geleia, requeijão e margarina Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco Fruta		Canja de galinha Suco natural Fruta	Macarrão com molho de tomate e carne desfiada Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (05/03)	Terça-feira (06/03)	Quarta-feira (07/03)	Quinta-feira (08/03)	Sexta-feira (09/03)
Almoço	Prato base Prato principal Guarnição Salada Sobremesa Bebida	Arroz/Feijão Carne em cubinhos cozida Vagem em rodelinhas com milho Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Filé de coxa assada Purê de batata Salada Gelatina Suco natural	Arroz/Feijão Omelete de forno Creme de espinafre Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Carne moída refogada com cenoura em cubinhos Abobrinha cozida Salada Fruta Suco natural	Arroz/Feijão Frango xadrez Legumes cozidos Salada Manjar de baunilha Suco natural
Lanche	Pão Bebida Fruta	Pão francês com queijo Suco natural Fruta	Cereal matinal Suco natural Fruta	Bisnaguinha com geleia, requeijão e margarina Suco natural Fruta	Bolo caseiro Suco natural Fruta	Pipoca Suco natural Fruta
Jantar	Prato base Suco Fruta	Polenta com molho à bolonhesa Suco natural Fruta	Sopa de legumes com frango Suco natural Fruta	Risoto de legumes com carne Suco natural Fruta	Caldo verde Suco natural Fruta	Macarrão ao sugo Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (12/03)	Terça-feira (13/03)	Quarta-feira (14/03)	Quinta-feira (15/03)	Sexta-feira (16/03)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Ovo mexido	Hamburguinho a pizzaiolo	Frango em cubinhos
	Guarnição	Legumes cozidos	Palitinhos de cenoura	Verdura refogada	Batata sauté	Creme de milho
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com geleia, margarina ou requeijão	Biscoito doce e salgado sem recheio	Bauruzinho assado	Bolo caseiro	Bisnaguinha com patê ou geleia
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Risoto de legumes com frango	Sopa de feijão com macarrão	Panqueca com carne moída	Canja de galinha	Macarrão à bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (19/03)	Terça-feira (20/03)	Quarta-feira (21/03)	Quinta-feira (22/03)	Sexta-feira (23/03)
Almoço	Prato base	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Feijoada	Tirinhas de carne	Filé de frango grelhado	Almôndega de carne ao sugo	Estrogonofe de frango
	Guarnição	Virado de couve	Purê de abóbora	Verdura refogada	Legumes sauté	Batata palha
	Salada	Vinagrete	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Maria mole
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com geleia, requeijão e margarina	Cereal matinal	Lanchinho com frios	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Polenta com molho à bolonhesa	Sopa de legumes com frango	Risoto de legumes com carne	Caldo verde	Macarrão ao sugo
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (26/03)	Terça-feira (27/03)	Quarta-feira (28/03)	Quinta-feira (29/03)	Sexta-feira (30/03)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Feriado
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Filé de peixe assado	Tirinhas de carne	
	Guarnição	Purê de batatas	Batata gratinada	Creme de milho	Farofinha colorida	
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	
Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural		
Lanche	Pão	Pão francês com geleia, requeijão e margarina	Cereal matinal	Lanchinho natural	Biscoito doce e salgado sem recheio	
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Prato base	Polenta com molho e carne desfiada	Sopa de legumes com carne e macarrão	Arroz shop suey (arroz, ovo, cenoura, presunto e tempero verde)	Canja de galinha	
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Observações:

Cardápio sujeito à alterações

Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804

CARDÁPIO DE MARÇO - BABY

	Composição		Quinta-feira (01/03)	Sexta-feira (02/03)
Lanche	Suco		Fruta	Fruta
	Papa		Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal		Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz
	Sobremesa		Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal		Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes carne e macarrão
	Sobremesa		Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (05/03)	Terça-feira (06/03)	Quarta-feira (07/03)	Quinta-feira (08/03)	Sexta-feira (09/03)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (12/03)	Terça-feira (13/03)	Quarta-feira (14/03)	Quinta-feira (15/03)	Sexta-feira (16/03)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e arroz
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e inhame
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (19/03)	Terça-feira (20/03)	Quarta-feira (21/03)	Quinta-feira (22/03)	Sexta-feira (23/03)
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 carne e macarrão Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (26/03)	Terça-feira (27/03)	Quarta-feira (28/03)	Quinta-feira (29/03)	Sexta-feira (30/03)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Feriado
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	
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	

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