

CARDÁPIO DE DEZEMBRO - KIDS

	Composição	Segunda-feira (03/12)	Terça-feira (04/12)	Quarta-feira (05/12)	Quinta-feira (06/12)	Sexta-feira (07/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Filé de sobrecoxa desossada assada	Tirinhas de carne	Filé de frango grelhado	Almôndega ao sugo
	Guarnição	Batata e cenoura cozida em cubinhos	Creme de milho	Brócolis cozido	Batata meia lua assada	Acelga refogada
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Gelatina Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Maria mole Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia	Mistinho quente	Bolo caseiro	Lanchinho natural
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Polenta com molho ao sugo	Sopa de feijão com macarrão	Risoto de legumes com carne	Canja de galinha	Macarrão com molho a bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (10/12)	Terça-feira (11/12)	Quarta-feira (12/12)	Quinta-feira (13/12)	Sexta-feira (14/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Estrogonofe de carne	Coxinha de frango assada	Feijoadina	Frango em cubinhos	Carne moída refogada
	Guarnição	Batata palha	Milho refogado	Virado de couve	Purê de batata	Macarrão ao sugo
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Gelatina Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com presunto e queijo	Bisnaguinha com geleia, requeijão e margarina	Pão de queijo	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Risoto de legumes com carne	Sopa de legumes com carne	Macarrão a bolonhesa	Caldo verde	Polenta com molho a bolonhesa
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (17/12)	Terça-feira (18/12)	Quarta-feira (19/12)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne em cubinhos	Iscas de frango	Bife grelhado
	Guarnição	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Farofinha colorida	Couve refogada
	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito doce e salgado com margarina, requeijão e geleia	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia
	Bebida	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Risoto com frango desfiado e legumes	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão ao sugo
	Suco	Suco natural	Suco natural	Suco natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Observações:

Cardápio sujeito à alterações

Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804

CARDÁPIO DE DEZEMBRO - BABY

	Composição	Segunda-feira (03/12)	Terça-feira (04/12)	Quarta-feira (05/12)	Quinta-feira (06/12)	Sexta-feira (07/12)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e macarrão	Papa de legumes com carne e batata	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes 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 batata	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e batata
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (10/12)	Terça-feira (11/12)	Quarta-feira (12/12)	Quinta-feira (13/12)	Sexta-feira (14/12)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes carne e arroz	Papa de legumes com frango e mandioquinha	Papa de legumes com carne e cará	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e batata
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne e batata	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e mandioquinha	Papa de legumes com frango e arroz
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (17/12)	Terça-feira (18/12)	Quarta-feira (19/12)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e macarrão	Papa de legumes com carne e batata	Papa de legumes com frango e batata
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	Creme de fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne e batata	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e mandioquinha
	Sobremesa	Creme de fruta	Creme de fruta	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