

## CARDÁPIO DE JANEIRO - KIDS

	Composição	Segunda-feira (07/01)	Terça-feira (08/01)	Quarta-feira (09/01)	Quinta-feira (10/01)	Sexta-feira (11/01)
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 grelhada	Coxinha de frango assada	Cubinhos de carne cozido
	Guarnição	Chuchu cozido	Cenoura cozida	Batata meia lua assada	Milho refogado	Legumes cozidos (batata e cenoura)
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito salgado e doce com geleia, requeijão e margarina	Bisnaguinha com geleia, requeijão e margarina	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural 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 Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (14/01)	Terça-feira (15/01)	Quarta-feira (16/01)	Quinta-feira (17/01)	Sexta-feira (18/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Omelete	Filé de coxa assada	Carne em cubinhos	Filé de frango grelhado	Carne moída cozida
	Guarnição	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Batata assada	Legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Couve refogada	Purê de batata
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Cereal matinal	Bauruzinho assado	Bolo caseiro	Biscoito salgado e doce com requeijão, margarina e geleia
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural 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 Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (21/01)	Terça-feira (22/01)	Quarta-feira (23/01)	Quinta-feira (24/01)	Sexta-feira (25/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne em cubinhos cozida	Tirinhas de frango grelhadas	Feijoada	Cubinhos de frango ensopado	Kibe de forno
	Guarnição	Legumes cozidos (batata e cenoura)	Creme de milho	Couve refogada e farofinha enriquecida	Batata assada com cheiro verde	Acelga refogada
	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada	Salada
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Lanchinho com frios	Biscoito salgado e doce com requeijão, margarina e geleia	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia	Bolo caseiro	Pipoca
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural 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 Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta

	Composição	Segunda-feira (28/01)	Terça-feira (29/01)	Quarta-feira (30/01)	Quinta-feira (31/01)
Almoço	Prato base	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão
	Prato principal	Carne moída refogada	Coxinha de frango assada	Estrogonofe de carne	Bife grelhado
	Guarnição	Jardineira de legumes (cenoura, milho e vagem)	Purê de batata	Batata palha	Couve refogada
	Salada	Escarola com tomate	Alface com cenoura em rodelinhas	Alface com beterraba em cubinhos	Mix de folhas
	Sobremesa Bebida	Fruta Suco natural	Gelatina Suco natural	Fruta Suco natural	Fruta Suco natural
Lanche	Pão	Pão francês com queijo	Biscoito salgado e doce com requeijão, margarina e geleia	Lanchinho natural	Bisnaguinha com requeijão, margarina e geleia
	Bebida Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta
Jantar	Prato base	Risoto de legumes com frango	Sopa de legumes com carne e macarrão	Polenta com molho e carne desfiada	Macarrão ao sugo
	Suco Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta	Suco natural Fruta

**Observações:**

Cardápio sujeito à alterações. Frutas, verduras e legumes são disponibilizados conforme safra.

Nutricionista Ligia Parreira CRN3 17804



## CARDÁPIO DE JANEIRO - BABY

	Composição	Segunda-feira (07/01)	Terça-feira (08/01)	Quarta-feira (09/01)	Quinta-feira (10/01)	Sexta-feira (11/01)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes 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 batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	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 batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (14/01)	Terça-feira (15/01)	Quarta-feira (16/01)	Quinta-feira (17/01)	Sexta-feira (18/01)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (21/01)	Terça-feira (22/01)	Quarta-feira (23/01)	Quinta-feira (24/01)	Sexta-feira (25/01)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e macarrão Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes 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 batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	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 batata Creme de fruta

	Composição	Segunda-feira (28/01)	Terça-feira (29/01)	Quarta-feira (30/01)	Quinta-feira (31/01)
Lanche	Suco Papa	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta	Fruta Fruta
Almoço	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes carne e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com frango e mandioquinha Creme de fruta	Papa de legumes com carne e cará Creme de fruta	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta
Jantar	Papa principal Sobremesa	Papa de legumes com frango e batata Creme de fruta	Papa de legumes com carne e batata Creme de fruta	Papa de legumes com frango e arroz Creme de fruta	Papa de legumes com carne e mandioquinha 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<sup>a</sup> 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