

## CARDÁPIO DE FEVEREIRO - KIDS

Composição			<b>Sexta-feira (01/02)</b>		
Almoço	Prato base		Arroz / Feijão		
	Prato principal		Ovo Mexido com Espinafre		
	Guarnição		Cenoura sauté		
	Salada		Salada de Pepino c/ Tomate		
	Sobremesa		Fruta		
	Bebida		Suco natural		
Lanche	Pão		Bolo de Fubá		
	Bebida		Suco natural		
	Fruta		Fruta		
Jantar	Prato base	Canja de Galinha			
	Suco	Suco natural			
	Fruta	Fruta			

Composição		<b>Segunda-feira (04/02)</b>	<b>Terça-feira (05/02)</b>	<b>Quarta-feira (06/02)</b>	<b>Quinta-feira (07/02)</b>	<b>Sexta-feira (08/02)</b>
Almoço	Prato base	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	Prato principal	Tirinhas de Frango Grelhadas c/ Tomate e Cebola	Panqueca de Carne	Torta de Frango c/ Legumes (cenoura, vagem e milho)	Almôndegas de Carne c/ Aveia Assada	Cubinhos de Frango Ensopado
	Guarnição	Abobrinha Refogada	Purê de Abóbora	Couve Refogada	Creme de Milho	Polenta
	Salada	Cenoura ralada	Mix de Folhas	Beterraba em cubinhos	Repolho com Cenoura	Alface e Tomate
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche	Pão	Pão de Milho c/ Geléia de Fruta	Bisnaguinha Integral c/ Requeijão	Bolacha Integral de Aveia e Mel	Bolo de Chocolate Simples	Pão Francês Integral c/ Queijo
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Sopa de Feijão c/ Legumes e Macarrão	Caldo Verde	Creme de Mandioquinha c/ Carne moída	Sopa de Legumes com Lentilha	Creme de Grão de Bico
	Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (11/02)	Terça-feira (12/02)	Quarta-feira (13/02)	Quinta-feira (14/02)	Sexta-feira (15/02)
Almoço	Prato base	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	Prato principal	Escondidinho de Carne Moída (Purê de Batata Doce)	Frango xadrez	Omelete	Filé de Frango Grelhado	Bife à Rolê (cenoura, pimentão de cebola)
	Guarnição	Escarola Refogada	Brócolis cozido	Vagem Refogada	Cubos de Abobrinha e Berinjela c/ Orégano	Purê de Inhame
	Salada	Cenoura Ralada	Almeirão	Mix de Folhas	Couve	Alface com cenoura ralada, palmito e azeitona
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche	Pão	Pão de Queijo	Pão de Forma Integral com Geléia de Fruta	Rosquinha de Coco	Bisnaguinha Integral com Requeijão	Bolo de Cenoura c/ Cobertura de Chocolate
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa	Risoto de Legumes c/ Frango	Macarrão ao Sugo	Canja de Galinha	Sopa de Legumes com Carne	Creme de Ervilha
	Suco	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	Composição	Segunda-feira (18/02)	Segunda-feira (18/02)	Quarta-feira (20/02)	Quinta-feira (21/02)	Sexta-feira (22/02)
Almoço	Prato base	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
	Prato principal	Filé de Coxa Assado	Filé de Coxa Assado	Cubinhos de Frango c/ Legumes (cenoura, vagem e batata)	Bife Grelhado	Frango desfiado ao Molho de Tomate
	Guarnição	Legumes Oriental (brocolis, cenoura, acelga e shoyo)	Legumes Oriental (brocolis, cenoura, acelga e shoyo)	Chuchu refogado	Purê de Mandioquinha	Milho refogado
	Salada	Rúcula	Rúcula	Rabanete	Repolho Roxo	Mix de Folhas
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche	Pão	Torrada tipo "Marilan" c/ requeijão e geléia	Torrada tipo "Marilan" c/ requeijão e geléia	Pão Francês Integral com Queijo	Bolo de Banana	Pipoca
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Jantar	Prato base	Polenta com Molho e Carne Moída	Polenta com Molho e Carne Moída	Creme de Grão de Bico	Canja de Galinha	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 (25/02)	Terça-feira (26/02)	Quarta-feira (27/02)	Quinta-feira (28/02)
Almoço	Prato base	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
	Prato principal	Quibe de Forno	Estrogonofe de Frango	Macarrão à Bolognesa	Filé de Peixe Empanado e Grelhado
	Guarnição	Creme de Espinafre	Batata assada c/ orégano	Cuscuz de Legumes	Escarola Refogada
	Salada	Abobrinha ralada	Rúcula	Mix de Folhas	Tomate com Cebola
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
Lanche	Pão	Pão Francês Integral com Patê de Ricota	Biscoito de Polvilho	Lanchinho natural	Bolo de Laranja Integral
	Bebida	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural	Suco Natural
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Sopa de Feijão Branco com Legumes	Caldo Verde	Creme de Mandioquinha	Polenta com Molho e Carne Desfiada
	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 FEVEREIRO - BABY

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

Composição		Segunda-feira (04/02)	Terça-feira (05/02)	Quarta-feira (06/02)	Quinta-feira (07/02)	Sexta-feira (08/02)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com carne e arroz	Papa de legumes com frango e mandioquinha	Papa de legumes com carne e batata	Papa de legumes com frango e grão de bico	Papa de legumes com carne, macarrão, feijão e espinafre
	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 cará	Papa de legumes com carne e macarrão	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne e inhame	Papa de legumes com frango e batata
	Sobremesa	Creme de Fruta	Creme de Fruta	Creme de Fruta	Creme de Fruta	Creme de Fruta

Composição		Segunda-feira (11/02)	Terça-feira (12/02)	Quarta-feira (13/02)	Quinta-feira (14/02)	Sexta-feira (15/02)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e mandioquinha	Papa de legumes com carne e feijão branco	Papa de legumes com frango, macarrão e lentilha	Papa de legumes com carne e cará	Papa de legumes com frango, macarrão e couve
	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 grão de bico	Papa de legumes com frango e espinafre	Papa de legumes com carne e batata doce	Papa de legumes com frango, feijão e mandioquinha	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 (18/02)	Terça-feira (19/02)	Quarta-feira (20/02)	Quinta-feira (21/02)	Sexta-feira (22/02)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com carne, arroz e lentilha	Papa de legumes com frango e cará	Papa de legumes com carne, feijão e batata	Papa de legumes com frango e arroz	Papa de legumes com carne, grão de bico e escarola
	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 doce	Papa de legumes com carne, macarrão, feijão e espinafre	Papa de legumes com frango e grão de bico	Papa de legumes com carne, ervilha (seca) 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

Composição		Segunda-feira (25/02)	Terça-feira (26/02)	Quarta-feira (27/02)	Quinta-feira (28/02)
Lanche	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Papa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Papa principal	Papa de legumes com frango e inhame	Papa de legumes com carne, macarrão, feijão e couve	Papa de legumes com frango e mandioquinha	Papa de legumes com carne e lentilha
	Sobremesa	Creme de Fruta	Creme de Fruta	Creme de Fruta	Creme de Fruta
Jantar	Papa principal	Papa de legumes com carne, feijão e arroz	Papa de legumes com frango e batata	Papa de legumes com carne, grão de bico e arroz	Papa de legumes com frango e batata doce
	Sobremesa	Creme de Fruta	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<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