

	SEGUNDA-FEIRA 02/mar	TERÇA-FEIRA 03/mar	QUARTA-FEIRA 04/mar	QUINTA-FEIRA 05/mar	SEXTA-FEIRA 06/mar
Lanche da Manhã	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito de aveia e mel Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de fubá caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de forma com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época
(papa/suco)	Maçã	Banana	Goiaba	Abacate com banana	Manga
Almoço	Arroz + Feijão Omelete de forno com legumes ralados Salada de tomate	Arroz + Feijão Carne suína assada Farofa com milho verde Salada de alface com beterraba ralada	Arroz + Feijão Frango assado com legumes Salada de escarola	Macarrão ao molho de manjericão Carne de panela Salada de folhas com cenoura ralada	Arroz + Feijão Peixe ao forno Brócolis ao alho e óleo Salada de beterraba cozida
Papa Principal	Arroz, caldo de feijão, gema de ovo cozida, batata, vagem, verdura	Arroz, caldo de feijão, carne, mandioca, beterraba, verdura, abobrinha	Arroz, caldo de feijão, frango, verdura, cará, brócolis	Arroz, carne, abóbora, inhame, chuchu, verdura	Arroz, caldo de feijão, frango, acelga, beterraba, mandioquinha, abobrinha
Sobremesa / Bebida	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural	Fruta da época
Lanche da Tarde	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito de aveia e mel Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de fubá caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de forma com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época
(Papa de fruta)	Maçã	Banana	Goiaba	Abacate com banana Leite da criança	Manga Leite da criança
Jantar	Arroz + Feijão Carne suína desfiada com batata Salada de alface	Arroz + Feijão Ovos mexidos Legume refogado Salada de tomate	Arroz + Feijão Peixe empanado assado Brócolis ao alho e óleo Salada de folhas com tomate	Arroz + Feijão preto Filezinho de frango grelhado Farofa com milho verde Salada de folhas com tomate	Arroz + Feijão Carne assada ao molho Purê misto Salada de repolho
(Papa)	Sopa de feijão com macarrão, carne e legumes	Arroz, caldo de feijão, gema de ovo cozido, couve flor, verdura, inhame, cenoura	Sopa de lentilha com legumes e carne	Arroz, caldo de feijão, frango, abóbora, cará, chuchu e verdura	Sopa de ervilhas com carne e mandioca
Sobremesa / Bebida	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Suco de fruta natural	Fruta da época



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: 7289

mar/20

BERÇÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA 09/mar	TERÇA-FEIRA 10/mar	QUARTA-FEIRA 11/mar	QUINTA-FEIRA 12/mar	SEXTA-FEIRA 13/mar
Lanche da Manhã	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Rosquinha Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado /doce Suco de fruta natural Fruta da época	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época
(papa/suco)	Pera	Mamão	Banana com goiaba	Manga	Banana prata
Almoço	Arroz + Feijão Estrogonofe de carne Batata corada Salada de tomate	Arroz + feijão Frango assado com batata doce e cenoura Salada de alface crespas	Arroz + Feijão Quibe de Bandeja Couve refogada Salada de beterraba cozida	Arroz + Feijão enriquecido com abóbora Cubos de carne suína refogados Virado de acelga Salada de tomate	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Iscas de frango grelhadas Salada de folhas mistas
Papa Principal	Arroz,caldo de feijão,carne,batata, repolho, abóbora, brócolis	Arroz,frango, batata, cenoura,chuchu,couve	Arroz,caldo de feijão,carne,batata doce,espinafre, abobrinha, abóbora	Arroz, caldo de feijão, gema de ovo cozida, cenoura, cará, escarola, chuchu	Arroz,caldo de feijão, frango, vagem, mandioquinha ,abóbora
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época
Lanche da Tarde	Pão francês com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Rosquinha Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo caseiro Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito salgado /doce Suco de fruta natural Fruta da época	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época
(Papa de fruta)	Maçã Leite da criança	Pera Leite da criança	Kiwi com banana Leite da criança	Manga Leite da criança	Abacate com manga Leite da criança
Jantar	Arroz + feijão enriquecido com abóbora Cubinhos de frango com batata doce Salada de alface	Macarrão ao alho e óleo Carne de panela ao m. tomate Salada de escarola	Arroz + Feijão preto Carne suína assada Virado de folhas Salada de tomate	Arroz + feijão Frango ensopado Polenta cremosa Mix de folhas com tomate	Arroz com cenoura Carne moída refogada Salada de alface crespas
(Papa)	Arroz, caldo de feijão, batata doce, frango,abóbora,escarola vagem	Sopa de carne, fubá, cenoura e couve	Sopa de feijão,batata,abobrinha, gema de ovo cozida,espinafre	Arroz, caldo de feijão,frango,abobrinha couve flor,cenoura,batata	Arroz, carne, batata, beterraba, chuchu e acelga
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão



Lucimara L. Costa
Nutricionista - CRN3ª: 7289

mar/20

BERÇÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA 16/mar	TERÇA-FEIRA 17/mar	QUARTA-FEIRA 18/mar	QUINTA-FEIRA 19/mar	SEXTA-FEIRA 20/mar
Lanche da Manhã	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito doce / salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Sovadinho com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de pão de mel Suco de fruta natural Fruta da época
(papa/suco)	Abacate com banana	Pera	Manga	Banana prata	Goiaba
Almoço	Arroz + Feijão enriquecido com beterraba Omelete de forno com legumes Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Iscas de frango grelhados Chuchu refogado Salada de tomate	Arroz + Feijão Carne moída com cenoura em rodela Salada de alface americana	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo enriquecido com cenoura Frango assados Salada de repolho	Arroz + Feijão Cubos de cação ao molho Vagem refogada Salada de beterraba cozida
Papa Principal (almoço)	Arroz ,caldo de feijão, gema de ovo cozida,espinafre,acelga, mandioca, cenoura	Arroz,frango,chuchu, abóbora, couve flor, inhame	Arroz ,caldo de feijão,carne,cenoura, repolho, mandioca, abobrinha	Arroz, caldo de feijão,frango, vagem, mandioquinha, abóbora, escarola	Arroz,caldo de feijão,carne,acelga, beterraba ,chuchu, cará
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época
Lanche da tarde	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Biscoito doce / salgado Suco de fruta natural Fruta da época	Sovadinho com margarina Suco de fruta natural Fruta da época	Pão de queijo Suco de fruta natural Fruta da época	Bolo de pão de mel Suco de fruta natural Fruta da época
(Papa de fruta)	Mamão Leite da criança	Manga Leite da criança	Mamão Leite da criança	Abacate com banana Leite da criança	Pera Leite da criança
Jantar	Arroz + Feijão Almôndegas bovinas caseiras ao sugo Cenoura palito refogada Salada de alface americana	Macarrão ao alho e óleo Molho ao sugo Frango desfiado Salada de repolho	Arroz + Feijão Cação desfiado com batata Salada de beterraba cozida	Arroz + Feijão enriquecido com beterraba Ovos mexidos Salada de acelga	Arroz com chuchu Feijão Iscas de frango refogadas Salada de tomate
(papa)	Arroz, carne,cenoura,couve, beterraba,inhame,abobrinha	Sopa de legumes com carne e couve	Sopa de feijão com macarrão, legumes e frango	Sopa com carne, arroz, ervilha, cenoura e espinafre	Sopa de grão de bico com legumes e frango
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época

Cardápio sujeito a alterações

OBS: Diariamente, a refeição acompanha Arroz e Feijão

	SEGUNDA-FEIRA 23/mar	TERÇA-FEIRA 24/mar	QUARTA-FEIRA 25/mar	QUINTA-FEIRA 26/mar	SEXTA-FEIRA 27/mar
Lanche da Manhã (papa/suco)	Biscoito salgado com margarina /doce Suco de fruta natural Fruta da época Maçã com manga	Pão francês com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época Goiaba	Rosquinha Suco de fruta natural Fruta da época Mamão	Pão de forma com queijo Suco de fruta natural Fruta da época Banana	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época Manga
Almoço	Arroz + Feijão Cubos de frango ensopados Mandioquinha na salsa Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Carne suína desfiada Farofa de feijão Salada de repolho com tomate	Macarrão ao alho e óleo Carne de panela ao m. roti Salada de alface com tomate	Arroz + Feijão Frango ensopado com cenoura Salada de folhas	Arroz + Feijão Carne assada Salada de batata com ovos cozidos
Papa Principal (almoço)	Arroz,caldo de feijão,frango, cenoura, couve flor, abobrinha, mandioquinha	Arroz,batata,gema de ovo cozida, repolho, chuchu abóbora	Arroz,caldo de feijão,carne,espinafre, batata doce,cenoura, abobrinha	Arroz, caldo de feijão frango, chuchu ,couve flor, abóbora, mandioca	Arroz, batata,carne,brócolis, cará, abobrinha ,cenoura
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época
Lanche da Tarde (Papa de fruta)	Biscoito salgado com margarina /doce Suco de fruta natural Fruta da época Banana com aveia Leite da criança	Pão francês com requeijão Suco de fruta natural Fruta da época Manga Leite da criança	Rosquinha Suco de fruta natural Fruta da época Pera com abacate Leite da criança	Pão de forma com queijo Suco de fruta natural Fruta da época Mamão Leite da criança	Bisnaguinha com margarina Suco de fruta natural Fruta da época Goiaba Leite da criança
Jantar	Macarrão ao alho e óleo Carne louca ao m. tomate Salada de alface americana com tomate	Arroz + Feijão enriquecido com abóbora Cubos de frango ensopado com mandioca Salada de folhas mistas	Arroz + Feijão Mini omelete com legume Salada de rúcula com tomate	Arroz + Feijão Carne suína assada Couve flor refogada Salada de repolho com tomate	Arroz + Feijão Frango assado Espinafre refogado Salada de tomate
(papa)	Arroz, caldo de feijão, carne, espinafre, beterraba, mandioca,abobrinha,abóbora	Sopa de feijão branco com cenoura,frango, brócolis	Arroz, caldo de feijão, gema de ovo cozida,verdura,vagem, batata, abóbora	Sopa de legumes com macarrão e carne	Sopa de lentilha com carne e legumes
Sobremesa / Bebida	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época	Suco de fruta natural	Fruta da época