

**CARDÁPIO BERÇÁRIO CONTOS E CORES**

Mês: JULHO 2017

*Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.*

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>1ª e 3ª SEMANA</b>					
Segunda-Feira	Fruta: banana	Arroz integral Caldinho de feijão misto Ovo cozido Espinafre Beterraba	Papinha de maçã	Caldo de abóbora com carne	Fruta da estação
Terça-feira	Fruta: laranja	Franguinho desfiado com ervilhas frescas e cenoura Talharim	Creme de banana com pera	Polenta com molho	Fruta da estação
Quarta-feira	Fruta: maçã	Arroz parboilizado Caldinho de lentilha Picadinho de carne com salsa e tomates	Papinha de banana cozida	Sopa de legumes com aletria	Fruta da estação
Quinta-feira	Fruta: kiwi com banana	Frango caipira Purê de batata	Creme de abacate	Creme de cará, brócolis e carne	Fruta da estação
Sexta-feira	Fruta: tangerina	Arroz com brócolis Caldinho de feijão vermelho Carne moída Abobrinha	Papinha de mamão	Canja de galinha	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Fruta: maçã	Arroz integral Caldinho de feijão preto com couve Omelete simples Berinjela	Creme de banana com aveia	Sopa de fígado com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Fruta: abacate com banana	Bifinho cozido Pure de batata doce Chuchu Espinafre	Papinha de pera e abóbora	Creme de mandioquinha, cenoura e frango	Fruta da estação
Quarta-feira	Fruta: melancia	Arroz parboilizado Caldinho de feijão vermelho com agrião Desfiadinho de filé de peixe Pure de couve flor	Papinha de maçã cozida	Sopa de arroz, frango e espinafre	Fruta da estação
Quinta-feira	Fruta: melão	Filé de frango cozido com salsa Polenta cremosa com abóbora	Creme de mamão com cenoura	Pure de aipim, carne, agrião e beterraba	Fruta da estação
Sexta-feira	Fruta: maçã	Arroz parboilizado Caldinho de feijão carioca Isclas de frango Espinafre Cenoura	Creme de manga	Risoto colorido com carne	Fruta da estação

Obs: as crianças recebem as frutas preparadas de acordo com a particularidade de cada uma. Bebês em introdução alimentar receberam as frutas cozidas ou cruas amassadas com o garfo. Conforme a evolução passará a ser oferecida para a criança a fruta cortada, sem casca e sem sementes ou caroço. O mesmo ocorre com as refeições de alimentos salgados. A finalização do prato respeita a individualidade de cada criança. Nenhum alimento é processado ou liquidificado, todos são bem cozidos de modo que possam ser amassados com o garfo.

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional  
Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737  
Contato: (47) 8835-7324  
E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br



# CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM CONTOS E CORES

Mês: JULHO 2017

*Cardápio sujeito a alterações devido a oferta dos insumos.*

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar	Hora da Fruta
<b>1ª e 3ª SEMANA</b>					
Segunda-Feira	Pão caseiro com manteiga e queijo	Arroz integral Feijão misto Omelete de forno Saladas	Fruta da estação	Caldo de abobora com carne	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo de cacau	Almondegas de frango com gengibre Talharim na manteiga Saladas	Fruta da estação	Polenta com molho	Fruta da estação
Quarta-feira	Torrada com requeijão	Arroz parboilizado Lentilha Picadinho de carne com batatas Saladas	Fruta da estação	Sopa de legumes com aletria	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de fubá	Frango caipira Purê de batata Arroz Saladas	Fruta da estação	Sanduíche natural com patê (requeijão, queijo, cenoura ralada e orégano) e alface	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão integral com geleia de frutas	Arroz com brócolis Feijão vermelho Bifinho assado de carne moída Saladas	Fruta da estação	Torta de Legumes	Fruta da estação
<b>2ª e 4ª SEMANA</b>					
Segunda-feira	Pão caseiro com manteiga e mel	Arroz integral Feijão preto Omelete simples Saladas	Fruta da estação	Sopa de fígado com legumes	Fruta da estação
Terça-feira	Bolo integral de banana e maçã	Estrogonofe de carne Batata doce chips assada Arroz integral Saladas	Fruta da estação	Torta integral de frango	Fruta da estação
Quarta-feira	Pão de queijo	Arroz parboilizado Feijão vermelho Nuggets caseiro assado de peixe Saladas	Fruta da estação	Sopa de arroz, frango e espinafre	Fruta da estação
Quinta-feira	Bolo de limão	Filé de frango a marguerita Polenta cremosa Saladas	Fruta da estação	Panqueca verde de carne	Fruta da estação
Sexta-feira	Pão integral com requeijão	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhado Saladas	Fruta da estação	Risoto colorido de Carne	Fruta da estação

*\* No café da manhã é servido, suco, chá ou café com leite, nas demais refeições, suco de fruta ou água.*

*\*O açúcar usado nas preparações é o mascavo ou demerara.*

*\*As saladas e frutas oferecidas são variadas, mas dependem da disponibilidade e ou da entrega dos insumos.*

*\*A pasta de amendoim, creme de avelã e geleia são sem açúcar e ou sem conservantes.*

Elaboração e acompanhamento: Safe Food Assessoria Nutricional  
Nutricionista responsável: Sara Franzoi CRN10 1737  
Contato: (47) 8835-7324  
E-mail: sarafranzoi@yahoo.com.br

