



cardápio Dezembro 2017 - mini

semana 1

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 04	SUCO DE FRUTAS	- CARNE MOÍDA AO MOLHO - BETERRABA batidinha - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO MELANCIA BISCOITO INTEGRAL	- FRANGO ASSADO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELANCIA
3ª FEIRA 05	MAÇÃ	- HAMBURGUER PEIXE - CHUCHU REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO LARANJA BISNAGUINHA COM FIBRAS COM QUEIJO	- CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MANGA
4ª FEIRA 06	MELÃO	- ISCA DE FRANGO - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO MANGA BOLO CHOCOLATE	- OVO MEXIDO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA
5ª FEIRA 07	LARANJA	- PEIXE ASSADO - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO	SUCO FRUTAS BANANA	- BIFE SIMPLES - ABOBRINHA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
6ª FEIRA 08	COQUETEL DE FRUTAS	- OMELETE - BATATA DOCE CORADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA	SUCO DE MELÃO BISCOITO POLVILHO	- ESCONDIDINHO de Frango - PURE DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTAS VARIADAS

semana 2

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 11	COQUETEL FRUTAS	- CARNE MOÍDA AO MOLHO - BETERRABA batidinha - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO MANGA BISCOITO INTEGRAL	- EMPADÃO DE FRANGO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
3ª FEIRA 12	MANGA	- FILÉ PEIXE AO MOLHO - PURÊ DE CENOURA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA	SUCO MAÇÃ BISNAGUINHA COM FIBRAS COM QUEIJO	- BIFE DE PANELA - BATATA DOCE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
4ª FEIRA 13	LARANJA	- FRANGO ENSOPADO - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO AO MOLHO - FEIJÃO - SOB: PÊRA	SUCO FRUTAS BOLO LARANJA ENRIQUECIDO COM FARINHA INTEGRAL	- OMELETE - ABÓBORA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO
5ª FEIRA 14	MELÃO	- BIFE - ABOBRINHA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO LARANJA BANANA	- ALMÔNDEGA DE PEIXE - ESPINAFRE - ARROZ / - FEIJÃO - SOB: MANGA
6ª FEIRA 15	SUCO DE FRUTAS	- OVOS MEXIDOS - SALADA DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DEFRUTAS BISCOITO MAISENA	- FRANGO DESFIADO - CHUCHU SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: SALADA DE FRUTAS

Observações:

✓ alterações no cardápio = considerando-se as necessidades internas da creche poderão ocorrer sem comunicação prévia;

✓ alimentos * integrais= alimentos adicionados ou enriquecidos com fibras ou farinha integral;

✓ leitura dos Cardápios = Os cardápios têm início sempre às 2ª feiras. Assim se o mês corrente termina no meio da semana, voltamos para a 1ª semana deste mês. E iniciamos o cardápio do próximo mês na sua primeira 2ª feira.