



cardápio Dezembro 2017 - maternal e jardins

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 SANDUÍCHE COM QUEIJO | - CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MANGA |
| 4ª FEIRA 06 | MELÃO | - ISCA DE FRANGO - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA | SUCO DE MANGA BOLO CHOCOLATE COM AVEIA | - OVO MEXIDO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: UVA |
| 5ª FEIRA 07 | MARACUJÁ | - PEIXE ASSADO - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO | SUCO DE FRUTAS ROSQUINHA DE CACAU | - BIFE SIMPLES - ABOBRINHA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO |
| 6ª FEIRA 08 | SUCO DE FRUTAS | - OMELETE - BATATA DOCE CORADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA | SUCO DE MELÃO BISCOITO DE POLVILHO | - ESCONDIDINHO de Frango - PURE DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTAS VARIADAS |

semana 2

| REFEIÇÕES | COLAÇÃO (SUCOS) | ALMOÇO | LANCHE | JANTAR |
|----------------|--------------------|---|---|---|
| 2ª FEIRA 11 | SUCO DE FRUTAS | - CARNE MOÍDA AO MOLHO - BETERRABA batidinha - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ | LEITE COM CHOCOLATE 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 FRUTAS BISNAGUINHA COM FIBRAS COM QUEIJO | - BIFE DE PANELA - BATATA DOCE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO |
| 4ª FEIRA 13 | MARACUJÁ | - FRANGO ENSOPADO - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO AO MOLHO - FEIJÃO - SOB: PÊRA | LIMONADA BOLO LARANJA ENRIQUECIDO COM FARINHA INTEGRAL | - OMELETE - ABÓBORA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO |
| 5ª FEIRA 14 | MELÃO | - BIFE - ABOBRINHA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ | SUCO DE LARANJA PÃO DE MEL SIMPLES | - ALMÔNDEGA DE PEIXE - ESPINAFRE - ARROZ / - FEIJÃO - SOB: MANGA |
| 6ª FEIRA 15 | COQUETEL DE FRUTAS | - OVOS MEXIDOS - SALADA DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA | SUCO DE FRUTAS 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.