



cardápio Janeiro - berçário

| REFEIÇÕES | COLAÇÃO (SUCOS) | ALMOÇO/JANTAR | LANCHE |
|-----------|--------------------|---|---------------------------------|
| 2ª FEIRA | SUCO DE FRUTAS | INHAME/CENOURA AGRIÃO ARROZ/CALDO FEIJÃO MÚSCULO SOB: PERA/ CREME DE FRUTAS | PAPA MAMÃO, MAÇÃ |
| 3ª FEIRA | MELÃO | BATATA / BETERRABA CHUCHU MASSINHA/CALDO DE FEIJÃO FRANGO SOB: MAÇÃ / MAMÃO | PAPA PÊRA, BANANA |
| 4ª FEIRA | MAÇÃ | BATATA DOCE/ ABÓBORA ESPINAFRE ARROZ /CALDO FEIJÃO MÚSCULO SOB: BANANA/ CREME DE FRUTAS | PAPA PÊRA, MAMÃO |
| 5ª FEIRA | LARANJA | INHAME/ CENOURA CHUCHU MASSINHA/CALDO DE FEIJÃO FRANGO SOB: MAÇÃ / BANANA | PAPA MAMÃO, PÊRA |
| 6ª FEIRA | COQUETEL DE FRUTAS | BATATA / BETERRABA ABOBRINHA ARROZ /CALDO DE FEIJÃO MÚSCULO SOB: MAMÃO/ PÊRA | PAPA BANANA, MAÇÃ |

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.