



# cardápio Janeiro 2018 - mini

**semana 1**

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 15	SUCO DE FRUTAS	- CARNE MOÍDA AO MOLHO - BETERRABA batidinha - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO FRUTAS BISCOITO INTEGRAL	- FRANGO ASSADO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
3ª FEIRA 16	MAÇÃ	- OVO MEXIDO - CHUCHU REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO	SUCO LARANJA BANANA	- CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
4ª FEIRA 17	MELÃO	- BIFE SIMPLES - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO MANGA BOLO BANANA COM AVEIA	- ISCA DE FRANGO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: PÊRA
5ª FEIRA 18	LARANJA	- FRANGO DESFIADO - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO FRUTAS BANANA	- CARNE ASSADA - ABOBRINHA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ
6ª FEIRA 19	COQUETEL DE FRUTAS	- ESCONDIDINHO de Frango - BATATA DOCE CORADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA	SUCO DE MELÃO BISCOITO POLVILHO	- OMELETE - PURE DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTAS VARIADAS

**semana 2**

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 22	COQUETEL FRUTAS	- CARNE MOÍDA - BATATA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO MANGA BISCOITO INTEGRAL	- FRANGO DESFIADO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
3ª FEIRA 23	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 24	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 25	MELÃO	- CARNE ASSADA - ABOBRINHA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA	SUCO LARANJA BANANA	- ALMÔNDEGA DE PEIXE - ESPINAFRE - ARROZ / - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
6ª FEIRA 26	SUCO 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

**semana 3**

--	--	--	--	--

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>COLAÇÃO (SUCOS)</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>
<b>2ª FEIRA 29</b>	SUCO DE FRUTAS	- OMELETE - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA	SUCO MELÃO BISCOITO INTEGRAL	- ISCA DE CARNE - SOUFLÉ DE CENOURA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ
<b>3ª FEIRA 30</b>	LARANJA	- QUIBE DE FORNO - VAGEM REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DE FRUTAS BANANA	- FILÉ DE PEIXE ENSOPADO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
<b>4ª FEIRA 31</b>	MELANCIA	- FRANGO DESFIADO - BETERRABA - ARROZ - FEIJÃO SOB: MELÃO	SUCO DE LARANJA BOLO DE CHOCOLATE	- OVOS MEXIDOS - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA
<b>5ª FEIRA 01</b>	MELÃO	- PEIXE COZIDO - BATATA DOCE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO MANGA BISNAGUINHA COM FIBRAS COM REQUEIJÃO	- FRANGO DESFIADO - ABOBRINHA AO MOLHO - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: BANANA
<b>6ª FEIRA 02</b>	COQUETEL DE FRUTAS	- CARNE ENSOPADINHA - ABÓBORA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DE LARANJA BISCOITO POLVILHO	- FRANGO ASSADO - BATATA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO

**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.