



cardápio Janeiro 2018 - maternal e jardins

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 MARACUJÁ BISCOITO INTEGRAL	- FRANGO ASSADO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
3ª FEIRA 16	MAÇÃ	- OVO MEXIDO - CHUCHU REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO	SUCO LARANJA MAISENA	- CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
4ª FEIRA 17	MELÃO	- BIFE SIMPLES - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DE MANGA BOLO BANANA COM AVEIA	- ISCA DE FRANGO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: UVA
5ª FEIRA 18	MARACUJÁ	- FRANGO DESFIADO - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO DE FRUTAS ROSQUINHA DE CACAU	- CARNE ASSADA - ABOBRINHA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ
6ª FEIRA 19	SUCO DE FRUTAS	- ESCONDIDINHO de Frango - BATATA DOCE CORADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA	SUCO DE MELÃO BISCOITO DE POLVILHO	- OMELETE - PURE DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTAS VARIADAS

semana 2

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 22	SUCO DE 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 FRUTAS BISNAGUINHA COM FIBRAS COM QUEIJO	- BIFE DE PANELA - BATATA DOCE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
4ª FEIRA 24	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 25	MELÃO	- CARNE ASSADA - ABOBRINHA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA	SUCO DE LARANJA PÃO DE MEL SIMPLES	- ALMÔNDEGA DE PEIXE - ESPINAFRE - ARROZ / - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
6ª FEIRA 26	COQUETEL DE FRUTAS	- OVOS MEXIDOS - SALADA DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO MAISENA	- FRANGO DESFIADO - CHUCHU SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: SALADA DE FRUTAS

semana 3

--	--	--	--	--

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