



# cardápio Fevereiro 2018 - mini

**semana 1**

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>COLAÇÃO (SUCOS)</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>
<b>2ª FEIRA</b> 05	SUCO DE FRUTAS	- CARNE MOÍDA AO MOLHO - BETERRABA batidinha - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ	SUCO MAÇÃ BISCOITO INTEGRAL	- FRANGO ASSADO - JARDINEIRA LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
<b>3ª FEIRA</b> 06	MAÇÃ	- OVO MEXIDO - CHUCHU REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO	SUCO FRUTAS BANANA	- CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
<b>4ª FEIRA</b> 07	MELÃO	- BIFE SIMPLES - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO MANGA BOLO LARANJA COM AVEIA	- OVO MEXIDO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: PÊRA
<b>5ª FEIRA</b> 08	LARANJA	- FRANGO DESFIADO - PURÊ DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO LARANJA SANDUÍCHE COM QUEIJO	- PEIXE ASSADO - ESPINAFRE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO
<b>6ª FEIRA</b> 09	SUCO DE FRUTAS	- ESCONDIDINHO de Frango - BATATA DOCE CORADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MANGA	SUCO DE MELÃO BISCOITO POLVILHO	- ESCONDIDINHO de Frango - PURE DE LEGUMES - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTAS VARIADAS

**semana 3**

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>COLAÇÃO (SUCOS)</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>
<b>2ª FEIRA</b> 19	SUCO DE FRUTAS	- FRANGO DESFIADO - SALADA DE VAGEM - FEIJÃO/ARROZ - SOB: LARANJA	SUCO LARANJA BISCOITO MAISENA	- ISCA DE CARNE - SOUFLÊ DE CHUCHU - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ
<b>3ª FEIRA</b> 20	MANGA	- OVOS MEXIDOS - CENOURA SAUTÉ - PARAFUSO AO MOLHO - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO FRUTAS BISNAGUINHA COM FIBRAS COM REQUEIJÃO	- FILÉ DE PEIXE COZIDO - ESPINAFRE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA
<b>4ª FEIRA</b> 21	LARANJA COM MAMÃO	- CARNE ENSOPADINHA - PURÊ DE ABÓBORA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO MANGA BOLO MARACUJÁ ENRIQUECIDO COM FARINHA INTEGRAL	- RISOTO DE FRANGO - BETERRABA COZIDA - FEIJÃO - SOB: MAÇÃ
<b>5ª FEIRA</b> 22	MELÃO	- HAMBURGUER DE PEIXE - PURÊ BATATA - ARROZ / - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO LARANJA BANANA	- BIFE - ABOBRINHA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: LARANJA
<b>6ª FEIRA</b> 23	COQUETEL DE FRUTAS	- FRANGO ASSADO - REPOLHO REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: FRUTA VARIADA	SUCO DE FRUTAS POLVILHO	- OMELETE SIMPLES - BETERRABA COZIDA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO

<b>REFEIÇÕES</b>	<b>COLAÇÃO (SUCOS)</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>
<b>2ª FEIRA 26</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 27</b>	LARANJA	- CARNE MOÍDA AO MOLHO - VAGEM REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DE FRUTAS BANANA	- FILÉ DE PEIXE ENSOPADO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
<b>4ª FEIRA 28</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.

