



cardápio Fevereiro 2018 - maternal e jardins

semana 1

REFEIÇÕES	COLAÇÃO (SUCOS)	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ª FEIRA 05	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 06	MAÇÃ	- HAMBURGUER PEIXE - CHUCHU REFOGADO - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELANCIA	IOGURTE COM FLOCOS DE MILHO	- CARNE ASSADA - VAGEM REFOGADA - PARAFUSO - FEIJÃO - SOB: MAMÃO
4ª FEIRA 07	MELÃO	- ISCA DE FRANGO - CENOURA SAUTÉ - ARROZ - FEIJÃO - SOB: BANANA	SUCO DE MANGA BOLO BANANA COM AVEIA	- OVO MEXIDO - BRÓCOLIS - ARROZ - FEIJÃO - SOB: UVA
5ª FEIRA 08	MARACUJÁ	- BIFE SIMPLES - ABOBRINHA REFOGADA - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MAMÃO	SUCO LARANJA SANDUÍCHE COM QUEIJO	- PEIXE ASSADO - ESPINAFRE - ARROZ - FEIJÃO - SOB: MELÃO
6ª FEIRA 09	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 3

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

semana 4

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