

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2024 – BERÇÁRIO 2B, 2C E MINI INFANTIL

01/07 a 05/07	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
Lanche da Manhã	Chá de maçã e canela, queijo quente, fruta	Leite quente com aveia, pão na chapa, fruta	Chá de erva-doce, bisnaguinha de cenoura com manteiga de ervas, fruta	Leite integral quente, biscoito de arroz, fruta	Cacau 100% quente, pão com queijo branco, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, ovo cozido, macarrão com brócolis ao alho e óleo, salada de repolho roxo e couve-flor	Arroz integral, feijão carioca, carne de panela, farofa de cenoura, salada de alface lisa e abobrinha	Arroz branco, feijão preto, frango assado, creme de milho, salada de couve e cenoura ralada	Arroz integral, feijão carioca, filé de tilápia grelhado, batata-salsa sauté, salada de escarola e vagem	Arroz branco, feijão preto, quibe de forno, purê de batata, salada de agrião e chuchu
Lanche da Tarde	Cacau 100% quente, bolo de mexerica (sem açúcar), fruta	Chá de abacaxi e gengibre, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco natural, pizza marguerita caseira, fruta	Chá de camomila, pão com patê de frango, fruta	Chá de hortelã, pão quadrado com manteiga de ervas, fruta
Jantar* (opcional)	Macarrão parafuso com chuchu, abobrinha, cenoura e tomate cereja	Arroz de forno com brócolis cozido	Polenta cremosa ao molho sugo com tiras de carne e pepino	Caldo verde (batata, frango, couve, espinafre)	Galinhada com legumes
08/07 a 12/07	SEGUNDA-FEIRA 08/07	TERÇA-FEIRA 09/07	QUARTA-FEIRA 10/07	QUINTA-FEIRA 11/07	SEXTA-FEIRA 12/07
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço					
Lanche da Tarde					
Jantar* (opcional)					

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2024 – BERÇÁRIO 2B, 2C E MINI INFANTIL

COLÔNIA DE FÉRIAS					
15/07 a 19/07	SEGUNDA-FEIRA 15/07	TERÇA-FEIRA 16/07	QUARTA-FEIRA 17/07	QUINTA-FEIRA 18/07	SEXTA-FEIRA 19/07
Lanche da Manhã	Leite integral quente, biscoito de arroz com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Chá de erva-doce, torrada com queijo branco, fruta	Cacau 100% quente, pão quadradinho com manteiga de ervas, fruta	Chá de melissa, pão na chapa, fruta	Leite quente com aveia, mini pão francês com ovo mexido, fruta
Almoço	Arroz integral, feijão preto, omelete de forno, macarrão ao sugo, salada de alface crespa e chuchu	Arroz branco, feijão carioca, tiras de frango refogadas, polenta cremosa, salada de mostarda e pepino	Arroz integral, feijão preto, carne moída refogada, purê de batata doce, salada de espinafre e tomate	Arroz branco, feijão carioca, iscas de tilápia assadas com ervas finas, mandioca cozida, salada de acelga e brócolis	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango assado à parmegiana, salada de chicória e beterraba ralada
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo formigueiro (sem açúcar), fruta	Vitamina de abacate, bisnaguinha com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Suco natural, pizza de milho e manjerição caseira, fruta	Cacau 100% quente, queijo quente, fruta	Chá de capim-cidreira, pão quadradinho com manteiga de ervas, fruta
Jantar* (opcional)	Risoto de milho, ervilha e tomate	Creme de grão de bico (grão de bico, carne, inhame, tomate e rúcula)	Arroz carreteiro com legumes	Macarrão com abobrinha, tomate cereja e frango	Quirerinha com carne e couve
22/07 a 26/07	SEGUNDA-FEIRA 22/07	TERÇA-FEIRA 23/07	QUARTA-FEIRA 24/07	QUINTA-FEIRA 25/07	SEXTA-FEIRA 26/07
Lanche da Manhã	Chá de camomila, torrada com ricota temperada, fruta	Cacau 100% quente, pão na chapa, fruta	Chá de hortelã, pão caseiro com manteiga, fruta	Vitamina de banana, biscoito de arroz com queijo branco, fruta	Chá de erva-doce, pão de milho com patê de queijos, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, ovo mexido, macarrão à primavera, salada de repolho verde e vagem	Arroz integral, feijão carioca, carne moída, farofa colorida, salada de alface americana e brócolis	Arroz branco, feijão preto, fricassé de frango, batata assada, salada de acelga e tomate	Arroz integral, feijão carioca, tiras de tilápia assadas, creme de milho, salada de alface roxa e pepino	Arroz branco, feijão preto, filé de frango grelhado, purê de batata-salsa, salada de alface crespa e beterraba cozida
Lanche da Tarde	Leite integral quente, bolo de fubá (sem açúcar), fruta	Suco natural, sanduíche natural, fruta	Leite integral, pão de queijo caseiro, fruta	Suco natural, pão com carne desfiada, fruta	Chá de abacaxi e canela, milho cozido, pão quadradinho, fruta
Jantar* (opcional)	Arroz com grão de bico, cenoura e pepino	Arroz colorido com frango, ervilha e legumes	Canja integral (frango, arroz integral, cenoura, batata, brócolis)	Baião de dois simples com carne moída e couve-flor	Sopa de macarrão, carne, chuchu, brócolis e tomate

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2024 – BERÇÁRIO 2B, 2C E MINI INFANTIL

29/07 a 02/08	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
Lanche da Manhã	Cacau 100% quente, pão com queijo branco, fruta	Chá de camomila, pão multicereais com patê de ricota, fruta	Leite integral, biscoito de arroz, fruta	Chá de erva-doce, pão na chapa, fruta	Leite integral com aveia, pão com manteiga de ervas, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovo cozido, macarrão ao molho sugo, salada de acelga e pepino	Arroz branco, feijão preto, carne moída ao sugo, inhame assado com ervas, salada de rúcula e tomate	Arroz integral, feijão carioca, frango refogado, farofa de quinoa, salada de alface roxa e chuchu	Arroz branco, feijão preto, filé de tilápia grelhado com ervas, aipim cozido, salada de repolho roxo e abobrinha	Arroz integral, feijão carioca, estrogonofe de carne, batata assada, salada de escarola e brócolis
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo de banana e cacau (sem açúcar), fruta	Vitamina de banana, queijo quente, fruta	Chá de maçã e canela, pizza vegetariana caseira, fruta	Cacau 100% quente, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco natural, bolo de cenoura (sem açúcar), fruta
Jantar* (opcional)	Caldo de feijão com couve e macarrão	Polenta cremosa ao molho sugo com carne e vagem	Arroz carreteiro com couve-flor	Macarrão com carne moída, tomate, ervilha e pimentão amarelo	Creme de abóbora (abóbora, frango, chuchu e escarola)

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.

Nas preparações utilizamos menor quantidade possível de sal e açúcar (quando necessário) e apenas temperos naturais como alho, cebola, manjericão, cheiro verde, etc.

Nutricionista Elisa Leite Rodrigues
CRN8 8478