

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2023 – ED. INFANTIL APLV e/ou ALERGIA AO OVO

03/07 a 07/07	SEGUNDA-FEIRA 03/07	TERÇA-FEIRA 04/07	QUARTA-FEIRA 05/07	QUINTA-FEIRA 06/07	SEXTA-FEIRA 07/07
Lanche da Manhã	Chá de maçã e canela, queijo quente (com queijo vegano), fruta	Bebida vegetal com aveia, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Bebida vegetal com cereais, bisnaguinha (sem leite e ovo) de cenoura com manteiga de ervas, fruta	Bebida vegetal, biscoito vegano, fruta	Cacau quente (com bebida vegetal), biscoito de arroz com queijo vegano, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, bife/filé de frango, 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, milho-verde, salada de couve e cenoura ralada	Arroz integral, feijão carioca, escondidinho de tilápia (sem leite e derivados), salada de escarola e vagem	Arroz branco, feijão preto, quibe de forno, purê de batata (sem leite e derivados), salada de agrião e chuchu
	Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Cacau quente (bebida vegetal), bolo de mexerica (sem leite e ovo), fruta	Chá de abacaxi e gengibre, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco de manga, pizza marguerita (com queijo vegano), fruta	Chá de camomila, pão (sem leite e ovo) com patê de frango (sem leite e derivados), fruta	Chá de hortelã, pipoca, pão quadrado (sem leite e ovo) com geléia de fruta caseira, fruta
Jantar* (opcional)	Macarrão de arroz 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
10/07 a 14/07	SEGUNDA-FEIRA 10/07	TERÇA-FEIRA 11/07	QUARTA-FEIRA 12/07	QUINTA-FEIRA 13/07	SEXTA-FEIRA 14/07
Lanche da Manhã	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço					
Lanche da Tarde					
Jantar* (opcional)					

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2023 – ED. INFANTIL APLV e/ou ALERGIA AO OVO

COLÔNIA DE FÉRIAS					
17/07 a 21/07	SEGUNDA-FEIRA 17/07	TERÇA-FEIRA 18/07	QUARTA-FEIRA 19/07	QUINTA-FEIRA 20/07	SEXTA-FEIRA 21/07
Lanche da Manhã	Bebida vegetal, biscoito de arroz, fruta	Chá de erva-doce, torrada (sem leite e ovo) com queijo vegano, fruta	Cacau quente (com bebida vegetal), pão quadrado (sem leite e ovo), fruta	Chá de melissa, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Bebida vegetal com aveia, mini pão francês (sem leite e ovo) com requeijão vegano, fruta
Almoço	Arroz integral, feijão preto, bife/filé de frango, macarrão de arroz ao sugo, salada de cenoura ralada e chuchu	Arroz branco, feijão carioca, tiras de frango refogadas com milho, farofa de couve, salada de berinjela e pepino	Arroz integral, feijão preto, carne moída refogada, purê de batata doce (sem leite e derivados), salada de espinafre e tomate	Arroz branco, feijão carioca, iscas de tilápia assadas com ervas finas, purê de abóbora (sem leite e derivados), salada de acelga e brócolis	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango assado, salada de chicória e beterraba ralada
	Fruta	Fruta	Pavê de pêssego	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Suco clorofila, bolo formigueiro (sem leite e ovo), fruta	Vitamina de abacate (com bebida vegetal), bisnaguinha (sem leite e ovo) com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Suco de abacaxi, pizza de milho e manjeriço (com queijo vegano), fruta	Cacau quente (com bebida vegetal), queijo quente (com queijo vegano), fruta	Chá de capim-cidreira, pipoca, biscoito vegano, 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 de arroz com abobrinha, tomate cereja e frango	Quirerinha com carne e couve

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO 2023 – ED. INFANTIL APLV e/ou ALERGIA AO OVO

24/07 a 28/07	SEGUNDA-FEIRA 24/07	TERÇA-FEIRA 25/07	QUARTA-FEIRA 26/07	QUINTA-FEIRA 27/07	SEXTA-FEIRA 28/07
Lanche da Manhã	Chá de camomila, torrada com queijo vegano , fruta	Cacau quente (com bebida vegetal), pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Chá de hortelã, pão caseiro (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Vitamina de banana (com bebida vegetal), biscoito vegano, fruta	Chá de erva-doce, pão (sem leite e ovo) com requeijão vegano , fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, bife/filé de frango , farofa de milho, salada de repolho verde e vagem Fruta	Arroz integral, feijão carioca, carne moída , salada de alface americana e brócolis Fruta	Arroz branco, feijão preto, fricassê de frango (sem leite e derivados), batata assada, salada de acelga e tomate Salada de frutas	Arroz integral, feijão carioca, filé de tilápia ao espinafre , salada de alface roxa e pepino Fruta	Arroz branco, feijão preto, filé de frango grelhado, purê de batata-salsa (sem leite e derivados), salada de alface crespa e beterraba cozida Fruta
Lanche da Tarde	Bebida vegetal com cereais, pão de queijo vegano , fruta	Suco de pêsego, broa de fubá com legumes e carne (sem leite e ovo), fruta	Bebida vegetal , pão (sem leite e ovo) com geleia de fruta caseira, fruta	Chá de abacaxi e canela, milho verde cozido, pão quadrado (sem leite e ovo), fruta	ANIVERSÁRIO Suco de uva, esfirra de carne (sem leite e ovo), bolo de cenoura com cobertura de cacau (sem leite e ovo), brigadeiro de batata-doce/inhame
Jantar* (opcional)	Arroz com lentilha acebolada, 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 de arroz , carne, chuchu, brócolis e tomate

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
CRN88478*

