

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

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

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 (com queijo vegano), fruta	Bebida vegetal quente com aveia, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Chá de erva-doce, bisnaguinha (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Bebida vegetal quente, biscoito de arroz com geléia caseira sem açúcar, fruta	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), pão com queijo vegano, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, filé de frango/bife, macarrão de arroz 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, milho-verde, 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 (sem leite e derivados), salada de agrião e chuchu
Lanche da Tarde	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), bolo de mexerica (sem açúcar, leite e ovo), fruta	Chá de abacaxi e gengibre, torrada (sem leite e ovo) com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco natural, pizza marguerita caseira (com queijo vegano), fruta	Chá de camomila, pão (sem leite e ovo) com patê de frango (sem leite e derivados), fruta	Chá de hortelã, pão quadrado (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta
Jantar* (opcional)	Risoto 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 APLV E OVO

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	Bebida vegetal quente, biscoito de arroz com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Chá de erva-doce, torrada (sem leite e ovo) com queijo vegano, fruta	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), biscoito de arroz com manteiga de ervas, fruta	Chá de melissa, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Bebida vegetal quente com aveia, pão (sem leite e ovo) com requeijão vegano, fruta
Almoço	Arroz integral, feijão preto, filé de frango/bife, macarrão de arroz 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 (sem leite e derivados), 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 (com queijo vegano), salada de chicória e beterraba ralada
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo formigueiro (sem açúcar, leite e ovo), fruta	Vitamina de abacate (com bebida vegetal), bisnaguinha (sem leite e ovo) com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Suco natural, pizza de milho e manjerição caseira (com queijo vegano), fruta	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), queijo quente (com queijo vegano), fruta	Chá de capim-cidreira, pão quadrado (sem leite e ovo) 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 de arroz 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 (sem leite e ovo) com requeijão vegano, fruta	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Chá de hortelã, pão caseiro (sem leite e ovo) com manteiga de coco, fruta	Vitamina de banana (com bebida vegetal), biscoito de arroz com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Chá de erva-doce, pão (sem leite e ovo) com patê de queijos (com queijo vegano), fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, filé e frango/bife, macarrão de arroz 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, fricassê de frango (sem leite e derivados), batata assada, salada de acelga e tomate	Arroz integral, feijão carioca, tiras de tilápia assadas, milho-verde, salada de alface roxa e pepino	Arroz branco, feijão preto, filé de frango grelhado, purê de batata-salsa (sem leite e derivados), salada de alface crespa e beterraba cozida
Lanche da Tarde	Bebida vegetal quente, bolo de fubá (sem açúcar, leite e ovo), fruta	Suco natural, sanduíche natural vegano, fruta	Bebida vegetal, pão de queijo caseiro vegano, fruta	Suco natural, pão (sem leite e ovo) com carne desfiada, fruta	Chá de abacaxi e canela, milho cozido, pão quadrado (sem leite e ovo), 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 de arroz, carne, chuchu, brócolis e tomate

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

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

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 (com bebida vegetal), pão (sem leite e ovo) com queijo vegano, fruta	Chá de camomila, pão (sem leite e ovo) com patê de queijos vegano, fruta	Bebida vegetal, biscoito de arroz com requeijão vegano, fruta	Chá de erva-doce, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Bebida vegetal com aveia, pão quadrado (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango/bife, macarrão de arroz 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 (sem leite e derivados), batata assada, salada de escarola e brócolis
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo de banana e cacau (sem açúcar, leite e ovo), fruta	Vitamina de banana (com bebida vegetal), queijo quente (com queijo vegano), fruta	Chá de maçã e canela, pizza vegetariana caseira (com queijo vegano), fruta	Cacau 100% quente (com bebida vegetal), torrada (sem leite e ovo) com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco natural, bolo de cenoura (sem açúcar, leite e ovo), fruta
Jantar* (opcional)	Caldo de feijão com couve e macarrão de arroz	Polenta cremosa ao molho sugo com carne e vagem	Arroz carreteiro com couve-flor	Macarrão de arroz 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)