

# BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

## CARDÁPIO JULHO DE 2023 – EDUCAÇÃO INFANTIL

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
<b>Lanche da Manhã</b>	Chá de maçã e canela, queijo quente, fruta	Leite quente com aveia, pão na chapa, fruta	Leite quente com cereais, bisnaguinha de cenoura com manteiga de ervas, fruta	Leite quente, cookies integrais, fruta	Cacau quente, biscoito integral salgado com queijo branco, fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco, feijão preto, ovo cozido, 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, escondidinho de tilápia, salada de escarola e vagem	Arroz branco, feijão preto, quibe de forno, purê de batata, salada de agrião e chuchu
	Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta	Fruta
<b>Lanche da Tarde</b>	Cacau quente, bolo de mexerica, fruta	Chá de abacaxi e gengibre, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	Suco de manga, pizza marguerita, fruta	Chá de camomila, pão com patê de frango, fruta	Chá de hortelã, pipoca, pão de mel simples, fruta
<b>Jantar* (opcional)</b>	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
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
<b>Lanche da Manhã</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço</b>					
<b>Lanche da Tarde</b>					
<b>Jantar* (opcional)</b>					

# BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

## CARDÁPIO JULHO DE 2023 – EDUCAÇÃO INFANTIL

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
<b>Lanche da Manhã</b>	Leite quente com granola, biscoito integral salgado, fruta	Chá de erva-doce, torrada com queijo branco, fruta	Cacau quente, biscoito de polvilho, fruta	Chá de melissa, pão na chapa, fruta	Leite quente com aveia, mini pão francês com ovo mexido, fruta
<b>Almoço</b>	Arroz integral, feijão preto, omelete de abobrinha, macarrão 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, salada de espinafre e tomate	Arroz branco, feijão carioca, iscas de tilápia assadas com ervas finas, purê de abóbora, salada de acelga e brócolis	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango assado à parmegiana, salada de chicória e beterraba ralada
	Fruta	Fruta	Pavê de pêssego	Fruta	Fruta
<b>Lanche da Tarde</b>	Suco clorofila, bolo formigueiro, fruta	Vitamina de abacate, bisnaguinha com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Suco de abacaxi, pizza de milho e manjeriço, fruta	Cacau quente, queijo quente, fruta	Chá de capim-cidreira, pipoca, cookies integrais, fruta
<b>Jantar* (opcional)</b>	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
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
<b>Lanche da Manhã</b>	Chá de camomila, torrada com ricota temperada, fruta	Cacau quente, pão na chapa, fruta	Chá de hortelã, <b>pão caseiro</b> com manteiga, fruta	Vitamina de banana, cookies integrais, fruta	Chá de erva-doce, pão de milho com patê de queijos, fruta
<b>Almoço</b>	Arroz branco, feijão preto, ovo mexido, farofa de milho, salada de repolho verde e vagem	Arroz integral, feijão carioca, panqueca de carne moída, salada de alface americana e brócolis	Arroz branco, feijão preto, fricassê de frango, batata assada, salada de acelga e tomate	Arroz integral, feijão carioca, filé de tilápia ao molho de espinafre, 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
	Fruta	Fruta	Salada de frutas	Fruta	Fruta
<b>Lanche da Tarde</b>	Leite quente com cereais, pão de queijo, fruta	Suco de pêssego, broa de fubá com legumes e carne, fruta	Leite quente com granola, biscoito de polvilho, fruta	Chá de abacaxi e canela, milho verde cozido, pão quadrado, fruta	<b>ANIVERSÁRIO</b> Suco de uva, esfirra de carne, bolo de cenoura com cobertura de cacau, brigadeiro
<b>Jantar* (opcional)</b>	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, 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, manjeriço, cheiro verde, etc.

*Nutricionista Elisa Leite Rodrigues CRN8 8478*

