

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2023 – BERÇÁRIO 1

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
Sopa do almoço	Sopa de aipim, rúcula, abóbora e frango	Sopa de carne, beterraba, batata e vagem	Sopa de frango, couve, chuchu e cenoura	Sopa Cabelinho de Anjo (carne, macarrão, brócolis e repolho)	Sopa cremosa de arroz, frango, cenoura e abobrinha
Almoço	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
Jantar	Sopa de brócolis, macarrão de arroz, carne, batata salsa e vagem	Creme Nutritivo (cenoura, frango, couve-flor e brócolis)	Quirerinha com carne, tomate, abobrinha e escarola	Caldo Verde (batata, frango, couve, espinafre)	Sopa de macarrão, carne, chuchu, brócolis e tomate

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
Sopa do almoço	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Almoço					
Jantar					

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
Sopa do almoço	Sopa de quinoa (quinoa, rúcula, carne e chuchu)	Sopa de batata salsa, repolho, frango e couve	Sopa beira-mar (macarrão conchinha, carne, beterraba e escarola)	Sopa cremosa de frango (frango, batata, espinafre e abóbora)	Creme de aipim (aipim, brócolis, escarola e carne)
Almoço	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
Jantar	Sopa de abobrinha (abobrinha, carne, abóbora e vagem)	Creme de Grão de Bico (grão de bico, carne, inhame, tomate e rúcula)	Sopa cremosa de couve-flor (arroz integral, chicória, couve-flor, carne)	Creme de aveia (vagem, batata salsa, frango e aveia) Sopa especial (inhame, beterraba, frango, brócolis)	Creme de milho (milho, fubá, frango, cenoura e couve)



BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2023 – BERÇÁRIO 1

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
Sopa do almoço	Creme de aipim (aipim, frango, cenoura, couve)	Minestrone (Sopa de feijão, carne moída, macarrão e couve)	Sopa de repolho, inhame e abóbora, frango	Creme de cenoura (cenoura, carne, chuchu e batata)	Sopa de lentilha (frango, lentilha, rúcula e abóbora)
Almoço	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, fricassé 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
Jantar	Sopa Doçura (carne, batata doce, chuchu e chicória)	Creme de abóbora (abóbora, carne, chuchu e escarola)	Canja integral (frango, arroz integral, cenoura, batata, brócolis)	Creme de milho (milho, quirera, frango, cenoura e espinafre)	Sopa de macarrão, carne, chuchu, brócolis e tomate

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

*** A sopa do almoço é oferecida nas seguintes consistências:**

- Até os 7 meses: todos os alimentos amassados;
- Dos 7 até os 8 meses: todos os alimentos amassados com mais pedaços;
- Dos 8 até os 9 meses: metade do prato de sopa amassada com pedaços pequenos, completando o prato com arroz e caldo de feijão;
- Dos 9 até os 12 meses: **Almoço:** ¼ do prato com sopa, acrescentando-se todos os outros ingredientes do almoço, que não contenham leite na preparação (retira-se a sopa aos poucos, até que fique apenas o almoço);

Sopa: levemente amassada;

Fruta: em pedaços.

- A partir dos 12 meses: **Almoço:** todos os ingredientes do almoço, sem sopa;

Sopa: sem amassar;

Fruta: em pedaços.

Procuramos seguir as orientações acima, respeitando sempre a individualidade de cada criança.

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

Nutricionista Elisa Leite Rodrigues
CRN8 8478

E-mail: nutricao@peixinhodourado.com.br

