

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – BERÇÁRIO 1

06/06 a 10/06	SEGUNDA-FEIRA 06/06	TERÇA-FEIRA 07/06	QUARTA-FEIRA 08/06	QUINTA-FEIRA 09/06	SEXTA-FEIRA 10/06
Sopa do almoço	Caldo Verde (batata, carne, couve, espinafre)	Sopa de batata salsa, repolho, frango e couve	Sopa beira-mar (macarrão conchinha, carne, beterraba e escarola)	Sopa Cabelinho de Anjo (carne, macarrão, brócolis e repolho)	Sopa cremosa de arroz, frango, cenoura e abobrinha
Almoço	Arroz integral, feijão preto, omelete de repolho, abóbora cozida, salada de alface roxo e chuchu	Arroz branco, feijão carioca, frango xadrez, salada de acelga e abobrinha	Arroz integral, feijão preto, carne de panela com aipim, salada de espinafre e tomate	Arroz branco, feijão carioca, iscas de tilápia assadas com ervas, batata rústica, salada de rúcula e beterraba cozida	Arroz branco, feijão preto, quibe de forno, jardineira de legumes, salada de escarola e berinjela
Jantar	Creme de Grão de Bico (grão de bico, inhame, tomate e rúcula)	Sopa de lentilha (frango, lentilha, rúcula e abóbora)	Sopa cremosa de couve-flor (arroz integral, chicória, couve-flor, carne)	Sopa de milho (milho, aipim, frango e batata)	Sopa de macarrão, carne, chuchu, brócolis e tomate
13/06 a 17/06	SEGUNDA-FEIRA 13/06	TERÇA-FEIRA 14/06	QUARTA-FEIRA 15/06	QUINTA-FEIRA 16/06	SEXTA-FEIRA 17/06
Sopa do almoço	Sopa de aipim, rúcula, abóbora e frango	Sopa de carne, beterraba, batata e vagem	Sopa de frango, couve, chuchu e cenoura	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovo cozido, lasanha de abobrinha, salada de repolho roxo e abobrinha	Arroz integral, feijão preto, panqueca de carne moída, couve-flor gratinada, salada de couve e tomate cereja	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango empanado ao forno, creme de milho, salada de espinafre e rabanete		
Jantar	Sopa de brócolis, macarrão de arroz, carne, batata salsa e vagem	Canja integral (frango, arroz integral, cenoura, batata, brócolis)	Quirerinha com carne, tomate, abobrinha e escarola		
20/06 a 24/06	SEGUNDA-FEIRA 20/06	TERÇA-FEIRA 21/06	QUARTA-FEIRA 22/06	QUINTA-FEIRA 23/06	SEXTA-FEIRA 24/06
Sopa do almoço	Creme de aipim (aipim, frango, cenoura, couve)	Canja (Frango, arroz, cenoura, batata, brócolis)	Sopa de repolho, inhame e abóbora, frango	Creme de cenoura (cenoura, carne, chuchu e batata)	Creme Nutritivo (creme de beterraba, frango, couve-flor e brócolis)
Almoço	Arroz branco, feijão preto, omelete de espinafre, mix de batatas cozidas, salada de agrião e cenoura ralada	Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango, batata palito assada, salada de chicória e beterraba ralada	Arroz integral, feijão preto, almôndega ao molho sugo, polenta cremosa, salada de alface lisa e pepino	Arroz branco, feijão carioca, tilápia à parmegiana, brócolis ao alho e óleo, salada de repolho verde e vagem	Arroz integral, feijão preto, coxa e sobrecoxa de frango assadas, farofa de banana, salada de rúcula e chuchu
Jantar	Sopa Doçura (carne, batata doce, chuchu e chicória)	Minestrone (Sopa de feijão, carne moída, macarrão e escarola)	Sopa Brasileira (feijão, frango, couve, beterraba e arroz)	Creme de milho (milho, fubá, frango, cenoura e couve)	Sopa de carne, batata salsa, espinafre e batata

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – BERÇÁRIO 1

27/06 a 01/07	SEGUNDA-FEIRA 27/06	TERÇA-FEIRA 28/06	QUARTA-FEIRA 29/06	QUINTA-FEIRA 30/06	SEXTA-FEIRA 01/07
Sopa do almoço	Sopa de fubá, carne, escarola e brócolis	Sopa de abobrinha (abobrinha, carne, abóbora e vagem)	Sopa cremosa de carne (carne, beterraba, couve e batata salsa)	Creme de inhame (inhame, frango, brócolis e escarola)	Sopa de batata, carne, vagem e cenoura
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovo cozido, macarrão ao molho sugo, salada de acelga e abobrinha	Arroz branco, feijão preto, madalena de carne moída, salada de alface crespa e brócolis	Arroz branco, feijão carioca, frango caipira, quirera, salada de escarola e chuchu	Arroz integral, feijão preto, filé de tilápia grelhado, purê de batata salsa, salada de alface americana e vagem	Arroz branco, feijão carioca, bife em tiras acebolado, salada mix de folhas e berinjela
Jantar	Sopa de vagem (vagem, mandioca, gema de ovo e cenoura)	Creme de quinoa (quinoa, frango, batata salsa e couve)	Sopa cremosa de couve-flor (arroz integral, chicória, couve-flor, carne)	Creme de abóbora (abóbora, carne, chuchu e escarola)	Creme de batata salsa (batata salsa, frango, beterraba, acelga)

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, manjericão, cheiro verde, etc. (quando liberado).



Nutricionista Elisa Leite Rodrigues
CRN8 8478

E-mail: nutricao@peixinhodourado.com.br