

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2024 – EDUCAÇÃO INFANTIL

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, 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
Almoço	Arroz branco, feijão preto, ovo cozido, macarrão 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, creme de milho, 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, salada de agrião e chuchu
	Fruta	Fruta	Sagu de uva	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	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
Jantar* (opcional)	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
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 – EDUCAÇÃO INFANTIL

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	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
Almoço	Arroz integral, feijão preto, omelete de forno, macarrão 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, 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, salada de chicória e beterraba ralada
	Fruta	Fruta	Pavê de pêssego	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Suco tangerina, bolo formigueiro, fruta	Vitamina de abacate, bisnaguinha com geleia de fruta sem açúcar, fruta	Suco de maracujá, pizza de milho e manjerição, fruta	Cacau quente, queijo quente, fruta	Chá de capim-cidreira, pipoca, cookies integrais, 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 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 com ricota temperada, fruta	Cacau quente, pão na chapa, fruta	Chá de hortelã, pão caseiro com manteiga, fruta	Vitamina de banana, cookies integrais, fruta	Chá de erva-doce, pão de milho com patê de queijos, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão preto, ovo mexido, macarrão 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, fricassé de frango, batata assada, salada de acelga e tomate	Arroz integral, feijão carioca, tiras de tilápia assadas, creme de milho, 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
Lanche da Tarde	Leite quente com cereais, bolo de fubá, fruta	Suco de pêssego, sanduíche natural, fruta	Leite integral, pão de queijo, fruta	Suco clorofila, pão com carne desfiada, fruta	Chá de abacaxi e canela, milho cozido, pão quadrado, 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, carne, chuchu, brócolis e tomate

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JULHO DE 2024 – EDUCAÇÃO INFANTIL

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 quente, biscoito integral salgado com queijo branco, fruta	Chá de camomila, pão multicereais com patê de ricota, fruta	Leite com granola, biscoito de polvilho, fruta	Chá de erva-doce, pão na chapa, fruta	Leite com aveia, cookies integrais, fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, ovo cozido, macarrão 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, batata assada, salada de escarola e brócolis
	Fruta	Fruta	Salada de Frutas	Fruta	Fruta
Lanche da Tarde	Suco de frutas vermelhas, bolo de banana e cacau, fruta	Vitamina de banana, queijo quente, fruta	Chá de maçã e canela, pizza vegetariana, fruta	Cacau quente, torrada com geléia caseira sem açúcar, fruta	ANIVERSÁRIO Suco de uva, esfirra de carne, bolo de cenoura com calda de cacau, brigadeiro
Jantar* (opcional)	Caldo de feijão com couve e macarrão	Polenta cremosa ao molho sugo com carne e vagem	Arroz carreteiro com couve-flor	Macarrão com carne moída, tomate, ervilha e pimentão amarelo	Creme de abóbora (abóbora, frango, chuchu e escarola)

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*