

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – BERCÁRIO 2

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
Lanche da Manhã	Água de coco, pão de cenoura com queijo branco, fruta	Chá de hortelã, biscoito de polvilho, fruta	Suco natural, pão caseiro com manteiga, fruta	Água saborizada, pão na chapa, fruta	Suco natural, torrada com ricota temperada, fruta
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 cozida
Lanche da Tarde	Chá de camomila, bisnaguinha de batata com geléia de fruta sem açúcar, fruta	Suco natural, torrada com patê de queijos, fruta	Água saborizada, pizza vegetariana, fruta	Suco natural, mini pão francês com ovo mexido, fruta	Chá de erva-doce, pão quadrado , fruta
Jantar* (opcional)	Creme de Grão de Bico (grão de bico, inhame, tomate e rúcula)	Arroz carreteiro com cenoura em tiras	Polenta cremosa com frango desfiado ao molho sugo e ervilha	Sopa de milho (milho, aipim, frango e batata)	Arroz carreteiro com cenoura em tiras
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
Lanche da Manhã	Chá de capim-cidreira, pão quadrado , fruta	Suco natural, queijo quente, fruta	Água de coco, pão na chapa, fruta	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		
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo integral de banana (sem açúcar), fruta	Água saborizada, broa de fubá e cerne nutritiva, fruta	Chá de abacaxi, gengibre e hortelã, pão com patê de ricota, fruta		
Jantar* (opcional)	Baião de dois simples com pepino em tiras	Sopa de fubá, frango, escarola e brócolis	Macarrão ao molho de carne moída colorido		

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – BERCÁRIO 2

20/06 a 24/06	SEGUNDA-FEIRA 20/04	TERÇA-FEIRA 21/06	QUARTA-FEIRA 22/06	QUINTA-FEIRA 23/06	SEXTA-FEIRA 24/06
Lanche da Manhã	Água saborizada, bisnaguinha de cenoura com manteiga de ervas, fruta	Suco natural, pão caseiro com manteiga, fruta	Água de coco, biscoito de polvilho, fruta	Água saborizada, pão integral com queijo branco, fruta	Suco natural, torrada com ricota temperada, frutas
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
Lanche da Tarde	Suco natural, queijo quente, fruta	Água sabrizada, mini pão francês com geléia de fruta sem açúcar, fruta	Chá de maçã e canela, pão de queijo, fruta	Suco natural, pão quadradinho , fruta	Chá de hortelã, bisnaguinha de leite com manteiga de ervas , fruta
Jantar* (opcional)	Sopa de feijão com macarrão e couve	Risoto de lentilha, cenoura, couve e aipim	Canja integral (frango, arroz integral, cenoura, batata e brócolis)	Quirerinha com tiras de carne aceboladas e pimentão	Sopa de carne, batata salsa, espinafre e batata
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
Lanche da Manhã	Água de coco, pão com geléia de fruta sem açúcar , fruta	Suco natural, pão multigrãos com queijo branco, fruta	Chá de camomila, pão quadradinho , fruta	Suco natural, torrada com manteiga de ervas, fruta	Água saborizada, pão quadradinho com patê de beterraba, fruta
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
Lanche da Tarde	Chá de maçã, gengibre e canela, bolo de fubá (sem açúcar), fruta	Água saborizada, biscoito de polvilho , fruta	Suco natural, mini pão francês com carne desfiada, fruta	Água saborizada, pão de milho com patê de frango, fruta	Chá de capim-cidreira, milho verde cozido, fruta
Jantar* (opcional)	Sopa de lentilha, abóbora, batata e espinafre	Risoto caipira com chuchu cozido	Macarrão gravatinha com brócolis alho e óleo e carne moída	Creme de quinoa (quinoa, carne, batata salsa e couve)	Yakissoba com carne e legumes

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – BERCÁRIO 2

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, manjeriço, cheiro verde, etc.

