

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

CARDÁPIO JUNHO DE 2022 – MINI INFANTIL APLV OVO

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 (sem leite e ovo) com requeijão vegano, fruta	Vitamina de banana (com leite vegetal), biscoito de arroz, fruta	Suco natural, pão caseiro (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Leite vegetal com cacau, pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	Suco natural, torrada (sem leite e ovo) com tofu, fruta
Almoço	Arroz integral, feijão preto, filé de frango/bife, 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
Lanche da Tarde	Cacau quente (com leite vegetal), bisnaguinha de batata com geléia de fruta sem açúcar, fruta	Suco natural, torrada (sem leite e ovo) com requeijão vegano, fruta	Água saborizada, pizza vegetariana (sem leite e ovo), fruta	Suco natural, pão (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Vitamina de abacate (com leite vegetal), pão quadradinho (sem leite e ovo), 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	Cacau quente (com leite vegetal), pão quadradinho (sem leite e ovo), fruta	Suco natural, queijo quente (com queijo vegano), fruta	Vitamina de mamão e maçã (com leite vegetal), pão na chapa (sem leite e ovo), fruta	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango/bife, lasanha de abobrinha, salada de repolho roxo e abobrinha	Arroz integral, feijão preto, carne moída refogada, couve-flor gratinada, salada de couve e tomate cereja	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango empanado ao forno, milho, salada de espinafre e rabanete		
Lanche da Tarde	Suco natural, bolo integral de banana (sem açúcar, leite e ovo), fruta	Leite vegetal com cacau, broa de fubá e cerne nutritiva (sem leite e ovo), fruta	Chá de abacaxi, gengibre e hortelã, pão (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, 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 – MINI INFANTIL APLV OVO

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
Lanche da Manhã	Leite vegetal com aveia, bisnaguinha (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Suco natural, pão caseiro (sem leite e ovo) com requeijão caseiro, fruta	Leite vegetal com cacau, biscoito de arroz, fruta	Água saborizada, pão (sem leite e ovo) com tofu, fruta	Suco natural, torrada (sem leite e ovo) com queijo vegano, frutas
Almoço	Arroz branco, feijão preto, filé de frango/bife, mix de batatas cozidas, salada de agrião e cenoura ralada	Arroz branco, feijão carioca, estrogonofe de frango (sem leite), 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 (sem queijo), 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 (com tofu), fruta	Vitamina de abacate (com leite vegetal), pão (sem leite e ovo) com geléia de fruta sem açúcar, fruta	Chá de maçã e canela, pão de queijo vegano, fruta	Cacau quente (com leite vegetal), pão quadrado (sem leite e ovo), fruta	Chá de hortelã, bisnaguinha (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta
Jantar* (opcional)	Sopa de feijão com macarrão de arroz 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	Leite vegetal com aveia, pão (sem leite e ovo) com geléia de fruta sem açúcar, fruta	Suco natural, pão (sem leite e ovo) com queijo vegano, fruta	Cacau quente (com leite vegetal), pão quadrado (sem leite e ovo), fruta	Suco natural, torrada (sem leite e ovo) com manteiga de ervas, fruta	Água saborizada, pão quadrado (sem leite e ovo), fruta
Almoço	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango/bife, macarrão ao molho sugo, salada de acelga e abobrinha	Arroz branco, feijão preto, madalena de carne moída (sem leite), 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, batata salsa cozida, 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, leite e ovo), fruta	Água saborizada, biscoito de arroz, fruta	Suco natural, mini pão (sem leite e ovo) com carne desfiada, fruta	Leite vegetal com cacau, pão (sem leite e ovo) com patê de frango (com tofu), fruta	Chá de capim-cidreira, milho verde cozido, fruta
Jantar* (opcional)	Sopa de lentilha, abóbora, batata e espinafre	Risoto caipira com chuchu cozido	Macarrão de arroz com brócolis alho e óleo e carne moída	Creme de quinoa (quinoa, carne, batata salsa e couve)	Yakissoba (com macarrão de arroz) com carne e legumes

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, manjericão, cheiro verde, etc.

Nutricionista Elisa Leite Rodrigues
CRN8 8478