

# BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

## CARDÁPIO JULHO DE 2024 – BERÇÁRIO 1

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
<b>Sopa do almoço</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	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

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
<b>Sopa do almoço</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Almoço</b>					
<b>Jantar</b>					

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
<b>Sopa do almoço</b>	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)
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	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 2024 – BERÇÁRIO 1

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
<b>Sopa do almoço</b>	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)
<b>Almoço</b>	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, fricassê 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
<b>Jantar</b>	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
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
<b>Sopa do almoço</b>	Sopa cremosa de frango (frango, batata, espinafre e abóbora)	Sopa Brasileirinha (feijão, frango, couve, beterraba e arroz)	Sopa especial (inhame, beterraba, frango, brócolis)	Sopa de quinoa (quinoa, rúcula, carne e chuchu)	Sopa de quixerinha, carne, tomate, abobrinha e escarola
<b>Almoço</b>	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
<b>Jantar</b>	Caldo de feijão com couve, frango e macarrão	Sopa de lentilha (frango, lentilha, rúcula e abóbora)	Sopa de batata, carne, vagem e cenoura	Creme de milho (milho, fubá, frango, cenoura e couve)	Creme de abóbora (abóbora, frango, chuchu e escarola)

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.



# BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL PEIXINHO DOURADO

## CARDÁPIO JULHO DE 2024 – BERÇÁRIO 1

**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