


CARDÁPIO GERAL

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 9:00	Leite c/ chocolate meio amargo Cuscuz Manga 	Suco de melancia c/ limão e gengibre Pão de queijo falso de batata doce e chia Banana 	Suco de abacaxi Biscoito salgado c/ requeijão Ameixa 	Suco de melancia Cookie de aveia c/ chocolate Mamão 	Suco de uva Pipoca salgada Maça 
2ª 12:00	Arroz c/ cenoura Feijão carioca Carne picadinha com abobrinha Repolho roxo refogado	Arroz integral Feijão preto Coxinha da asa cozida c/ milho Abóbora cozida Quiabo cozido	Arroz do Popeye Feijão carioca Isca de carne com mandioca Farofa nutritiva de beterraba Salada crua (alface, rúcula tomate, cenoura, milho)	Arroz integral Feijão preto Fricassé leve de frango Seleta de legumes (chuchu, cenoura e batata) Alface roxa e tomate cereja	Arroz c/ brócolis Feijão carioca Lombo assado no molho de laranja e alecrim com batatas
Sobremesa	 Uva e Melão	 Mexerica	Frozen de manga	 Abacaxi	 Kiwi

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da creche. Caso haja alguma alteração será informada na agenda da criança.

Nutricionista Nathália Nagib
CRN1 8327

OBSERVAÇÕES:


Lis: A fruta será oferecida as 11hs e o leite integral será substituído pelo leite zero lactose.

Júlia: Substituir leite por suco de fruta.

Francisco: substituir o peixe por carne, frango ou ovo mexido.

Beatriz: Substituir leite comum por leite zero lactose, requeijão e queijo por manteiga, peixe por ovo mexido.

CARDÁPIO LUCAS

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 9:00	Leite c/ chocolate meio amargo Cuscuz Manga 	Suco de melancia c/ limão e gengibre Pão de queijo falso de batata doce e chia Banana 	Suco de abacaxi Biscoito integral c/ requeijão Ameixa 	Suco de manga Cookie de aveia c/ chocolate Mamão 	Suco de goiaba Pipoca salgada Maça 
2ª 12:00	Arroz c/ cenoura Feijão carioca Frango grelhado Abobrinha cozida Repolho roxo refogado	Arroz integral Feijão preto Coxinha da asa cozida c/ milho Abóbora cozida Quiabo cozido	Arroz do Popeye Feijão carioca Isca de carne com mandioca Farofa nutritiva de beterraba Salada crua (alface, rúcula tomate, cenoura, milho)	Arroz integral Feijão preto Fricassé leve de frango Seleta de legumes (chuchu, cenoura e batata) Alface roxa e tomate cereja	Arroz c/ brócolis Feijão carioca Lombo assado no molho de laranja e alecrim com batatas
Sobremesa	 Uva e Melão	 Mexerica	Frozen de manga	 Abacaxi	 Kiwi

Observação: Este cardápio poderá ser modificado devido alterações intestinais da criança ou da necessidade da creche. Caso haja alguma alteração será informada na agenda da criança.

Nutricionista Nathália Nagib
CRN1 8327

OBSERVAÇÃO: Os sucos de frutas e vitaminas serão oferecidos com adoçante.
O aluno poderá repetir uma vez as carnes brancas, já a carne vermelha não haverá repetição.