

CARDÁPIO GERAL

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª 9:00	Suco de manga Tapioca c/ chia e queijo Melão 	Suco de laranja c/ cenoura Bolo de abobrinha c/ gotas de chocolate meio amargo Uva 	Leite c/ chocolate meio amargo Mini pão de sal c/ ovo mexido Banana 	Suco de abacaxi c/ hortelã Bolo de goma Pera 	Suco de uva Biscoito rosquinha de coco 
2ª 12:00	Arroz integral Feijão carioca Carne moída c/ berinjela Abóbora refogada Alface, tomate e pepino picadinho	Macarrão ao molho de tomate e frango Brócolis refogado c/ pimentões	Arroz c/ espinafre Feijão carioca Filé de peixe assado c/ pimentões e cebola Purê de batata doce	Arroz branco Feijão preto Carne assada de panela c/ batata Vagem e cenoura refogados Mix de folhas e tomate cereja	Arroz c/ açafrão Feijão carioca Coxa e sobrecoxa de frango crocante Farofa com beterraba Couve refogada Salada crua
Sobremesa	 (maçã)  (manga)	 Melancia	Abacaxi 	Bananada	 (mexerica)

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	Suco de manga Tapioca c/ chia e queijo Melão 	Suco de laranja c/ cenoura Bolo de abobrinha c/ gotas de chocolate meio amargo Uva 	Leite c/ chocolate meio amargo Pão integral c/ ovo mexido Banana 	Suco de abacaxi c/ hortelã Bolo de goma Pera 	Suco de uva Biscoito integral c/ manteiga 
2ª 12:00	Arroz integral Feijão carioca Carne moída c/ berinjela Abóbora refogada Alface, tomate e pepino picadinho	Macarrão integral ao molho de tomate e frango Brócolis refogado c/ pimentões	Arroz c/ espinafre Feijão carioca Filé de peixe assado c/ pimentões e cebola Purê de batata doce	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Vagem e cenoura refogados Mix de folhas e tomate cereja	Arroz c/ açafrão Feijão carioca Coxa e sobrecoxa de frango crocante Farofa com beterraba Couve refogada Salada crua
Sobremesa	 (maçã)  (manga)	 Melancia	Abacaxi 	Bananada	 (mexerica)

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.