

CARDÁPIO BERÇÁRIO 2018

Horários/ Semana 1		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h	Suco	Maracujá + maça	Laranja lima	Melancia + laranja	Mamão + cenoura + laranja	Maracujá + pera
	Lanche da manhã					
11h/16h	Legumes	Chuchu + abobora + abobrinha	Beterraba/ abobrinha/ vagem	Abobora/ cenoura/ chuchu	vagem/ abobrinha/ chuchu	Abobora/ cenoura/ chuchu
	Folha	Couve	Espinafre	Chicória ou repolho	Brócolis	Couve-flor
Almoço e jantar	Complemento	Caldo de feijão	Aveia	Caldo de feijão	Abóbora	Gema de ovo
	Carboidrato	Arroz/ batata-doce	Arroz/ inhame	Arroz/ batata baroa	Macarrão	Arroz/ fubá
14h Lanche da tarde	Proteína	Frango	Carne	Frango	Músculo	Frango
	Bebida	Suco de laranja lima	Suco de maçã	Suco de goiaba	Suco de maracujá/ laranja	Suco de pera
	Fruta	Banana	Maçã	Abacate batido	Pera	papinha de frutas

Cardápio sujeito alterações devido disponibilidade e qualidade dos alimentos

Não é permitido adoçar suco com açúcar

Sucos mais azedos como maracujá e frutas devem menos doces, devem ser adoçados com maçã, cenoura, beterraba ou pera

O cardápio de sucos deve ser seguido CORRETAMENTE, alterações no cardápio devem ser informadas à nutricionista

CARDÁPIO BERÇÁRIO 2018

Horários/ Semana 2		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h	Suco	Maçã + pera	Laranja + cenoura	Melão	Abacaxi + hortelã	Maracujá + pera
	Lanche da manhã					
11h/16h	Legumes	Vagem/ abóbora/ cenoura	Beterraba/ abobrinha/ vagem	Abobora/ beterraba/ abobrinha	vagem/ abobrinha/ chuchu	Beterraba/ cenoura/ chuchu
	Folha	Chicória/ couve	Couve-flor	Chicória ou repolho	Couve	Brócolis
Almoço e jantar	Complemento	Gema de ovo	Caldo de feijão	Berinjela	Caldo de feijão	Gema de ovo
	Carboidrato	Arroz/batata baroa	Arroz/fubá	Arroz/batata-doce	Macarrão	Arroz/inhame
14h Lanche da tarde	Proteína	Frango	Carne	Frango	Músculo	Frango
	Bebida	Suco de laranja	Suco de Goiaba	Suco de laranja lima	Suco de manga	Suco de maçã
	Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Melancia	papinha de frutas

Cardápio sujeito alterações devido disponibilidade e qualidade dos alimentos

Não é permitido adoçar suco com açúcar

Sucos mais azedos como maracujá e frutas devem menos doces, devem ser adoçados com maçã, cenoura, beterraba ou pera

O cardápio de sucos deve ser seguido CORRETAMENTE, alterações no cardápio devem ser informadas à nutricionista

CARDÁPIO BERÇÁRIO 2018

Horários/ Semana 3		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h	Suco	Maracujá + pera	Laranja lima	Abacate	Laranja + cenoura + beterraba	Banana + maçã
	Lanche da manhã					
11h/16h	Legumes	Chuchu + abóbora + beterraba	Cenoura/ abobrinha/ vagem	Abóbora/ cenoura/ vagem	Abóbora/ abobrinha/ chuchu	Abóbora/ cenoura/ chuchu
	Folha	Repolho	Espinafre	Escarola	Couve	Couve-flor
Almoço e jantar	Complemento	Caldo de feijão	Gema de ovo	Mandioquinha	Berinjela	Aveia
	Carboidrato	Arroz/ mandioca	Arroz/ inhame	Arroz/ aveia	Macarrão	Arroz/ fubá
14h Lanche da tarde	Proteína	Frango	Carne	Frango	Músculo	Frango
	Bebida	Suco de laranja lima	Suco de maçã	Suco de maracujá + cenoura	Suco de laranja lima	Suco de melão
	Fruta	Maçã	Banana	Creme de manga	Pera	papinha de frutas

Cardápio sujeito alterações devido disponibilidade e qualidade dos alimentos

Não é permitido adoçar suco com açúcar

Sucos mais azedos como maracujá e frutas devem menos doces, devem ser adoçados com maçã, cenoura, beterraba ou pera

O cardápio de sucos deve ser seguido CORRETAMENTE, alterações no cardápio devem ser informadas à nutricionista

CARDÁPIO BERÇÁRIO 2018

Horários/ Semana 4		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h	Suco	Maracujá + pera	Laranja + cenoura	Melão	Melancia	Maracujá + pera
	Lanche da manhã					
11h/16h	Legumes	Vagem/ abóbora/ cenoura	Beterraba/ abobrinha/ vagem	Abóbora/ beterraba/ abobrinha	vagem/ abobrinha/ chuchu	Beterraba/ cenoura/ chuchu
	Folha	Chicória/ couve	Couve-flor	Chicória ou repolho	Couve	Brócolis
Almoço e jantar	Complemento	Gema de ovo	Caldo de feijão	Berinjela	Caldo de feijão	Aveia
	Carboidrato	Arroz/ mandioquinha	Arroz/ fubá	Arroz/ batata-doce	Macarrão	Arroz/ inhame
14h Lanche da tarde	Proteína	Frango	Carne	Frango	Músculo	Frango
	Bebida	Suco de laranja	Suco de maracujá + maça	Suco de laranja lima	Suco de Goiaba	Suco de pera
	Fruta	Manga	Pera	Mamão	Melancia	papinha de frutas

Cardápio sujeito alterações devido disponibilidade e qualidade dos alimentos

Não é permitido adoçar suco com açúcar

Sucos mais azedos como maracujá e frutas devem menos doces, devem ser adoçados com maçã, cenoura, beterraba ou pera

O cardápio de sucos deve ser seguido CORRETAMENTE, alterações no cardápio devem ser informadas à nutricionista