

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO BERÇÁRIO
1ª semana de outubro
De 04/10 a 08/10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Mamão	Banana	Pera	Banana
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Pera	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Beterraba em cubinhos Couve refogada Melancia	Macarrão Feijão preto Carne moída com berinjela Espinafre refogado Maçã	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe no forno Purê de batata inglesa Bertalha refogada Manga	Arroz integral Feijão Moela ensopada Abóbora em cubinhos Agrião refogado Melão
LANCHE	Papa de banana e mamão	Papa de manga e maçã	Papa de mamão e pera	Papa de banana e ameixa preta cozida	Papa de manga e maçã
JANTAR	Sopa de legumes Batata barôa Chuchu Abóbora Brócolis Músculo Arroz integral	Sopa de ervilha com legumes Cenoura Batata inglesa Couve Frango Massinha	Sopa de legumes Abóbora Inhame Abobrinha Espinafre Músculo Arroz integral	Sopa de lentilha com legumes Chuchu Cenoura Bertalha Arroz integral Frango	Sopa de feijão preto com cenoura Salsinha Massinha Músculo
SOBREMESA	Maçã	Salada de frutas	Manga	Mamão	Salada de frutas

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003724

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO CRECHE

1ª semana de outubro

De 04/10 a 08/10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã	Melão	Manga	Banana	Laranja-lima
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Banana	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Farofa Beterraba em cubinhos Couve refogada Melancia	Macarrão Feijão preto Carne moída com abobrinha Espinafre refogado Maçã	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe no forno Purê de batata inglesa Bertalha refogada Manga	Arroz integral Feijão Moela ensopada Abóbora em cubinhos Agridão refogado Melão
LANCHE	Suco de laranja Cream cracker integral com geleia G2: Cream cracker integral e orgânico Fruta	Suco de manga Pão integral com pastinha de queijo minas G2: Suco de manga Pão integral com pastinha de queijo minas Fruta	Suco de tangerina Biscoito de aveia e mel G2- Suco de tangerina Cookie caseiro de banana e aveia com uva passa	Suco de uva Pão careca com requeijão G2: Brioche de cenoura Fruta	Suco de abacaxi Cream cracker integral com queijo branco G2: Suco de abacaxi Cookie caseiro de banana e aveia com uva passa
JANTAR	Sopa de legumes Batata barôa Chuchu Abóbora Brócolis Músculo Arroz integral	Sopa de ervilha com legumes Cenoura Batata inglesa Couve Frango Massinha	Sopa de legumes Abóbora Inhame Abobrinha Espinafre Músculo Arroz integral	Sopa de lentilha com legumes Chuchu Cenoura Bertalha Arroz integral Frango	Sopa de feijão preto com cenoura Salsinha Massinha Músculo
SOBREMESA	Melão	Banana	Laranja seleta	Maçã	Banana

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO ESCOLA

1ª semana de outubro

De 04/10 a 08/10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja Torrada com geleia	Suco de manga Bisnaguinha com blanquet de peru	Suco de tangerina Biscoito de cacau	Suco de uva Pão careca com requeijão	Suco de abacaxi Cream cracker com mel
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Banana	Arroz integral Feijão preto Frango ensopado Farofa Beterraba em cubinhos Couve refogada Melancia	Macarrão Feijão preto Carne moída com berinjela Espinafre refogado Maçã	Arroz integral Feijão preto Filé de peixe no forno Purê de batata inglesa Bertalha refogada Manga	Arroz integral Feijão Moela ensopada Abóbora em cubinhos Agrião refogado Melão
LANCHE TARDE	Suco de laranja Cream cracker com geleia	Suco de manga Bisnaguinha com pastinha de queijo minas	Suco de tangerina Biscoito de cacau	Suco de uva Pão careca com requeijão	Suco de abacaxi Cream cracker com mel

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003