

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO BERÇÁRIO

3ª semana de julho

De 18/07 a 22/07

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Mamão	Maçã cozida	Banana	Pera	Manga
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Banana	Macarrão Feijão preto Carne de panela Salada de beterraba Acelga refogada Pera	Arroz integral Feijão preto Frango desfiado Purê de legumes Bertalha refogada Mamão	Arroz integral Feijão preto Peixe ensopado Batata inglesa no forno Espinafre refogado Salada de frutas	Arroz integral Feijão preto Língua ensopada Purê de abóbora Couve refogada Maçã cozida
LANCHE	Papa de manga e maçã cozida	Papa de banana e abacate	Papa de manga e pera	Papa de banana e ameixa preta cozida	Papa de mamão e pera
JANTAR	Sopa de legumes com: Abóbora Chuchu Inhame Salsinha Frango Massinha	Sopa de lentilha com: Abobrinha Cenoura Batata inglesa Acelga Frango Arroz integral	Sopa de legumes com: Inhame Abóbora Chuchu Bertalha Músculo Massinha	Sopa de ervilha com: Batata inglesa Cenoura Espinafre Frango Arroz integral	Sopa de feijão preto com legumes Massinha Músculo
SOBREMESA	Pera	Salada de frutas	Maçã cozida	Mamão	Salada de frutas

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003724

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO CRECHE
3ª semana de julho
De 18/07 a 22/07

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Melão	Laranja-lima	Banana	Manga	Melancia
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Tangerina G2: Banana	Macarrão Feijão preto Carne de panela Salada de beterraba Acelga refogada Melão	Arroz integral Feijão preto Frango desfiado Creme de milho Bertalha refogada Mamão	Arroz integral Feijão preto Peixe ensopado Batata inglesa no forno com orégano Espinafre refogado Melancia	Arroz integral Feijão preto Língua ensopada Farofa Salada de tomate cereja Couve refogada Manga
LANCHE	Suco de manga Brioche de milho/ pão integral com requeijão G2: Brioche de milho	Suco de uva Biscoito integral e orgânico de coco G2: Frutas no pote: Banana e manga	Suco de caju Pão integral com geleia sem açúcar de morango G2: Manga Biscoito de arroz integral	Suco de abacaxi Biscoito cracker integral com queijo branco G2: Frutas no pote: Banana e melão	Suco de tangerina Biscoito de arroz integral com mel G2: Mamão Biscoito de arroz integral
JANTAR	Sopa de legumes com: Abóbora chuchu Inhame Salsinha Frango Massinha	Sopa de lentilha com: Abobrinha Cenoura Batata inglesa Acelga Frango Arroz integral	Sopa de legumes com: Inhame Abóbora Chuchu Bertalha Músculo Massinha	Sopa de ervilha com: Batata inglesa Cenoura Espinafre Frango Arroz integral	Sopa de feijão preto com legumes Massinha Músculo
SOBREMESA	Laranja-lima	Manga	Melão	Mamão	Banana

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003

CARDÁPIO UERIRI



CARDÁPIO ESCOLA
3ª semana de julho
De 18/07 a 22/07

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de uva	Suco de caju	Suco de goiaba
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de cenoura Brócolis refogado Tangerina	Macarrão Feijão preto Carne de panela Salada de beterraba Acelga refogada Melão	Arroz integral Feijão preto Frango desfiado Creme de milho Bertalha refogada Mamão	Arroz integral Feijão preto Peixe ensopado Batata inglesa no forno com orégano Espinafre refogado Melancia	Arroz integral Feijão preto Língua ensopada Farofa Salada de tomate cereja Couve refogada Manga
LANCHE	Suco de manga Sanduíche com requeijão	Suco de uva Biscoito integral e orgânico de coco	Suco de caju Pão bolinha com geleia de morango	Suco de abacaxi Cream cracker integral com queijo branco	Lanche surpresa

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003