

CARDÁPIO VERDE



CARDÁPIO BERÇÁRIO
4ª semana de setembro
De 21/09 a 25/09

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Maçã cozida	Banana	Mamão	Pera cozida	Mamão
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Jardineira de batata com cenoura Salada de brócolis Mamão	Arroz Feijão preto Carne moída Salada de beterraba Espinafre refogado Salada de frutas	Macarrão Feijão vermelho Frango picadinho Salada de brócolis com milho Banana	Arroz integral Feijão preto Peixe grelhado Purê de batata-inglesa Espinafre refogado Manga	Arroz integral Feijão preto Frango picadinho Cenoura em cubinhos Salada de brócolis Maçã cozida
LANCHE	Papa de banana e ameixa preta cozida	Papa de abacate e maçã cozida	Papa de manga e maçã cozida	Papa de banana e mamão	Papa de manga e pera cozida
JANTAR	Sopa de legumes: Batata-barôa Cenoura Chuchu Salsinha Músculo Arroz integral	Sopa de feijão branco com legumes: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Padre Nosso	Sopa de legumes com ervilha Cenoura Abobrinha Músculo Arroz integral	Sopa de legumes: Inhame Abóbora Chuchu Frango Arroz integral	Sopa de feijão preto com: Abobrinha Cenoura Músculo Macarrão Padre Nosso
SOBREMESA	Pera cozida	Manga	Salada de frutas	Maçã cozida	Banana

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003724

CARDÁPIO VERDE



CARDÁPIO CRECHE
4ª semana de setembro
De 21/09 a 25/09

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Banana	Manga	Melão	Banana	Manga
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de brócolis e tomatinho Melão	Arroz Feijão preto Carne moída Farofa Salada de beterraba Espinafre refogado Melancia	Macarrão Feijão vermelho Frango picadinho Salada de brócolis com milho Banana	Arroz integral Feijão preto Peixe grelhado Purê de batata-inglesa Espinafre refogado Manga	Arroz integral Feijão preto Frango picadinho Cenoura em cubinhos Salada de brócolis Mamão
LANCHE	Melão e manga	Banana e mamão	Manga e melancia	Banana e mamão	Manga e melão
JANTAR	Sopa de legumes: Batata-barôa Cenoura Chuchu Salsinha Músculo Arroz integral	Sopa de feijão branco com legumes: Abóbora Chuchu Frango Macarrão Padre Nosso	Sopa de legumes com ervilha Cenoura Abobrinha Músculo Arroz integral	Sopa de legumes: Inhame Abóbora Chuchu Frango Arroz integral	Sopa de feijão preto com: Abobrinha Cenoura Músculo Macarrão Padre Nosso
SOBREMESA	Mamão	Manga	Mamão	Melão	Banana

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003

CARDÁPIO VERDE



CARDÁPIO ESCOLA
4ª semana de setembro
De 21/09 a 25/09

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO	Suco de caju	Suco de manga	Suco de uva	Suco de caju	Suco de manga
ALMOÇO	Arroz integral Feijão preto Ovo mexido Salada de brócolis e tomatinho Melão	Arroz Feijão preto Carne moída Farofa Salada de beterraba Espinafre refogado Melancia	Macarrão Feijão vermelho Frango picadinho Salada de brócolis com milho Banana	Arroz integral Feijão preto Peixe grelhado Purê de batata-inglesa Espinafre refogado Manga	Arroz integral Feijão preto Frango picadinho Cenoura em cubinhos Salada de brócolis Mamão
LANCHE	Suco de uva Lanche surpresa	Suco de caju Lanche surpresa	Suco de manga Lanche surpresa	Suco de uva Lanche surpresa	Suco de caju Lanche surpresa

Elaborado pela nutricionista PATRICIA GRANTHAM – CRN 4 - 871003