



<b>Cardápio</b>	<b>AGOSTO/2017</b>	<b>Berçário</b>
-----------------	--------------------	-----------------

REFEIÇÃO	2ª – Feira (31)	3ª – Feira (01)	4ª – Feira (02)	5ª – Feira (03)	6ª – Feira (04)
<b>Colação</b>	Pera	mamão	banana	maçã	mamão
<b>Almoço</b>	Massinha Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído Legumes: Inhame e abobrinha	Arroz Caldo de Feijão carioca c/ legumes Brócolis, tomate e batata inglesa Músculo moído	Arroz Frango desfiado Caldo de Feijão preto c/ legumes repolho, purê de batata baroa e cenoura	Massinha Caldo de feijão carioca gema de ovo com legumes Beterraba, aipim e espinafre	Arroz Caldo de feijão preto c/ legumes Músculo moído Purê de chuchu, batata doce e tomate
Sobremesa	banana	maçã	Salada de fruta	banana	Suco laranja lima
<b>Lanche</b>	Leite enriquecido c/ cereal e mamão	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e mamão	Leite enriquecido c/ cereal e maçã
<b>Jantar</b>	Massinha, caldo de feijão preto, gema de ovo, creme de vagem, aipim e couve flor	Canjinha com frango	Arroz, caldo de feijão preto c/ legumes, músculo moído, couve mineira, abóbora e inhame	Arroz, feijão carioca c/ legumes, frango com batata inglesa, quiabo e brócolis	Sopinha de frango desfiado com massinha e legumes
Sobremesa	maçã	Suco laranja lima	pera	Suco laranja lima	banana

Refeição	2ª – Feira (07)	3ª – Feira (08)	4ª – Feira (09)	5ª – Feira (10)	6ª – Feira (11)
<b>Colação</b>	banana	pera	maçã	mamão	pera
<b>Almoço</b>	Arroz com gema de ovo Caldo de Feijão preto c/ legumes Legumes: batata doce e abobrinha	Massinha Caldo de Feijão carioca c/ legumes Frango Legumes: abóbora e inhame	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído Legumes: Chuchu, batata baroa e tomate	Arroz Caldo de feijão carioca c/ legumes Músculo moído Legumes: cenoura e batata inglesa	Massinha Caldo de Feijão preto c/ legumes frango desfiado Legumes: aipim, brócolis e beterraba
Sobremesa	mamão	maçã	suco laranja lima	banana	salada de fruta
<b>Lanche</b>	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana
<b>Jantar</b>	Sopinha de legumes com massinha e músculo moído	Arroz, caldo de feijão carioca c/ legumes, frango desfiado, couve flor, purê de batata doce e brócolis	Arroz, massinha, gema de ovo, vagem, cenoura, aipim, caldo de feijão preto c/ legumes	Canjinha com frango	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes carne moída, creme de couve mineira, inhame e abóbora
Sobremesa	pera	mamão	banana	pera	suco de laranja lima

**Obs. Oferecemos frutas no lanche. Leite e cereal são opcionais, a critério do pediatra.**

**Cristiane Maia**  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!



<b>Cardápio</b>	<b>AGOSTO/2017</b>	<b>Berçário</b>
-----------------	--------------------	-----------------

REFEIÇÃO	2ª – Feira (14)	3ª – Feira (15)	4ª – Feira (16)	5ª – Feira (17)	6ª – Feira (18)
<b>Colação</b>	mamão	banana	pera	maçã	mamão
<b>Almoço</b>	Massinha Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído com inhame, vagem, cenoura	Arroz Caldo de Feijão carioca c/ legumes Gema de ovo com batata baroa, beterraba e espinafre	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído com batata inglesa e quiabo refogado	Massinha Caldo de Feijão carioca c/ legumes frango desfiado com batata doce, abóbora e brócolis	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído com aipim, couve mineira e tomate
<b>Sobremesa</b>	pera	mamão	Salada de fruta	banana	Suco de laranja lima
<b>Lanche</b>	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e mamão	Leite enriquecido c/ cereal e maçã
<b>Jantar</b>	Arroz, frango, batata baroa, couve flor, caldo de feijão preto c/ legumes	Sopinha de legumes com músculo e massinha	Arroz, Caldo de feijão preto c/ legumes, frango, abobrinha, batata doce e brócolis	Massinha, caldo de feijão carioca c/ legumes, gema de ovo, com repolho e inhame	canjinha
<b>Sobremesa</b>	banana	Suco de laranja lima	maçã	Suco laranja lima	mamão

Refeição	2ª – Feira (21)	3ª – Feira (22)	4ª – Feira (23)	5ª – Feira (24)	6ª – Feira (25)
<b>Colação</b>	banana	pera	maçã	mamão	pera
<b>Almoço</b>	Massinha Frango Caldo de Feijão preto c/ legumes Creme de couve mineira, batata baroa e tomate	Arroz Caldo de Feijão carioca c/ legumes músculo Legumes: couve flor, inhame e vagem	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Gema de ovo Legumes: quiabo e batata doce	Massinha Caldo de feijão carioca c/ legumes Frango desfiado Batata baroa, espinafre e abóbora	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído Legumes: aipim, abobrinha e brócolis
<b>Sobremesa</b>	mamão	maçã	suco laranja lima	banana	salada de fruta
<b>Lanche</b>	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana
<b>Jantar</b>	Arroz, caldo de feijão preto com legumes, músculo moído com aipim, beterraba e brócolis	Arroz, caldo de feijão carioca c/ legumes, gema de ovo com batata baroa e repolho	Canjinha	Massinha, caldinho de feijão carioca c/ legumes, músculo moído com batata doce, chuchu	Sopinha de legumes com músculo moído e massinha
<b>Sobremesa</b>	pera	mamão	banana	pera	suco de laranja lima

Obs. Oferecemos frutas no lanche. Leite e cereal são opcionais, a critério do pediatra.

**Cristiane Maia**  
Nutricionista  
CRN 6100321/RJ

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

[Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!](#)



Cardápio	AGOSTO/2017	Berçário
----------	-------------	----------

Refeição	2ª – Feira (28)	3ª – Feira (29)	4ª – Feira (30)	5ª – Feira (31)	6ª – Feira (01)
<b>Colação</b>	banana	pera	maçã	mamão	pera
<b>Almoço</b>	Arroz com gema de ovo Caldo de Feijão preto c/ legumes Legumes: batata doce e abobrinha	Massinha Caldo de Feijão carioca c/ legumes Frango Legumes: abóbora e inhame	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído Legumes: Chuchu, batata baroa e tomate	Arroz Caldo de feijão carioca c/ legumes Músculo moído Legumes: cenoura e batata inglesa	Massinha Caldo de Feijão preto c/ legumes frango desfiado Legumes: aipim, brócolis e beterraba
<b>Sobremesa</b>	mamão	maçã	suco laranja lima	banana	salada de fruta
<b>Lanche</b>	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e banana
<b>Jantar</b>	Sopinha de legumes com massinha e músculo moído	Arroz, caldo de feijão carioca c\ legumes, frango desfiado, couve flor, purê de batata doce e brócolis	Arroz, massinha, gema de ovo, vagem, cenoura, aipim, caldo de feijão preto c/ legumes	Canjinha com frango	Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes carne moída, creme de couve mineira, inhame e abóbora
<b>Sobremesa</b>	pera	mamão	banana	pera	suco de laranja lima

**Obs. Oferecemos frutas no lanche. Leite e cereal são opcionais, a critério do pediatra.**

**Cristiane Maia**  
**Nutricionista**  
**CRN 6100321/RJ**

O cardápio poderá sofrer alterações devido à safra, local de compra, qualidade do alimento, ou mesmo devido ao paladar coletivo dos alunos.

**ATENÇÃO!!!! Açúcar e sal em excesso podem causar doenças como: diabetes e hipertensão.**

[Alimentação equilibrada, criança saudável!!!!!!](#)