



Cardápio	MAIO	Berçário
----------	------	----------

REFEIÇÃO	2ª – Feira (30)	3ª – Feira (01)	4ª – Feira (02)	5ª – Feira (03)	6ª – Feira (04)
Colação	mamão		pera	maçã	mamão
Almoço	Massinha Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído com inhame, vagem, cenoura		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
Sobremesa	pera		Salada de fruta	banana	Suco de laranja lima
Lanche	Leite enriquecido c/ cereal e maçã		Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e mamão	Leite enriquecido c/ cereal e maçã
Jantar	Arroz, frango, batata baroa, couve flor, caldo de feijão preto c/ legumes		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
Sobremesa	banana		maçã	Suco laranja lima	mamão

Refeição	2ª – Feira (07)	3ª – Feira (08)	4ª – Feira (09)	5ª – Feira (10)	6ª – Feira (11)
Colação	banana	pera	maçã	mamão	pera
Almoço	Massinha Gema de ovo 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
Sobremesa	mamão	maçã	suco laranja lima	banana	salada de fruta
Lanche	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
Jantar	Arroz, caldo de feijão preto com legumes, músculo moído com aipim, beterraba e brócolis	Arroz, caldo de feijão carioca c/ legumes, músculo 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
Sobremesa	pera	mamão	banana	pera	suco de laranja lima

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

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.

Cristiane Maia
Nutricionista
CRN 6100321/RJ

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

Cardápio	MAIO	Berçário
-----------------	-------------	-----------------

Refeição	2ª – Feira (14)	3ª – Feira (15)	4ª – Feira (16)	5ª – Feira (17)	6ª – Feira (18)
Colação	banana	pera	maçã	mamão	pera
Almoço	Massinha Gema de ovo 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
Sobremesa	mamão	maçã	suco laranja lima	banana	salada de fruta
Lanche	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
Jantar	Arroz, caldo de feijão preto com legumes, músculo moído com aipim, beterraba e brócolis	Arroz, caldo de feijão carioca c\ legumes, músculo 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
Sobremesa	pera	mamão	banana	pera	suco de laranja lima

Refeição	2ª – Feira (21)	3ª – Feira (22)	4ª – Feira (23)	5ª – Feira (24)	6ª – Feira (25)
Colação	banana	pera	maçã	mamão	pera
Almoço	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
Lanche	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
Jantar	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 músculo moído, 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!!!!!!



Cardápio		MAIO				Berçário
REFEIÇÃO	2ª – Feira (28)	3ª – Feira (29)	4ª – Feira (30)	5ª – Feira (31)	6ª – Feira (01)	
Colação	mamão	banana	pera		mamão	
Almoço	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		Arroz Caldo de Feijão preto c/ legumes Músculo moído com aipim, couve mineira e tomate	
Sobremesa	pera	mamão	Salada de fruta		Suco de laranja lima	
Lanche	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e banana		Leite enriquecido c/ cereal e maçã	
Jantar	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		canjinha	
Sobremesa	banana	Suco de laranja lima	maçã		mamão	

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!!!!!!](#)