



Cardápio **MARÇO** **Berçário**

REFEIÇÃO				5ª – Feira (01)	6ª – Feira (02)
Colação				maçã	mamão
Almoço				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				banana	Suco de laranja lima
Lanche				Leite enriquecido c/ cereal e mamão	Leite enriquecido c/ cereal e maçã
Jantar				Massinha, caldo de feijão carioca c/ legumes, gema de ovo, com repolho e inhame	canjinha
Sobremesa				Suco laranja lima	mamão

Refeição	2ª – Feira (05)	3ª – Feira (06)	4ª – Feira (07)	5ª – Feira (08)	6ª – Feira (09)
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.

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 **MARÇO** **Berçário**

Refeição	2ª – Feira (12)	3ª – Feira (13)	4ª – Feira (14)	5ª – Feira (15)	6ª – Feira (16)
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 (19)	3ª – Feira (20)	4ª – Feira (21)	5ª – Feira (22)	6ª – Feira (23)
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		MARÇO				Berçário
REFEIÇÃO	2ª – Feira (26)	3ª – Feira (27)	4ª – Feira (28)	5ª – Feira (29)		
Colação	mamão	banana	pera	maçã		
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	Massinha Caldo de Feijão carioca c/ legumes frango desfiado com batata doce, abóbora e brócolis		
Sobremesa	pera	mamão	Salada de fruta	banana		
Lanche	Leite enriquecido c/ cereal e maçã	Leite enriquecido c/ cereal e pera	Leite enriquecido c/ cereal e banana	Leite enriquecido c/ cereal e mamão		
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	Massinha, caldo de feijão carioca c/ legumes, gema de ovo, com repolho e inhame		
Sobremesa	banana	Suco de laranja lima	maçã	Suco 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!!!!!!