



CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/05 A 31/05)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 A 05/05	Almoço				Sopinha de macarrão integral, cará, beterraba, frango desfiado e acelga	Carne moída, arroz integral, lentilha, couve-flor e alface roxa
	Jantar				Creme com alface	Creme com agrião
06 A 12/05	Almoço	Arroz integral, feijão carioca, carne desfiada, chuchu, gema e alface mimosa	Aveia, feijão branco, inhame, frango desfiado e tomate	Quinoa, feijão preto, carne moída, mandioquinha e repolho roxo	Sopinha de macarrão integral, batata doce, frango desfiado e brócolis	Carne desfiada, arroz integral, lentilha, berinjela e espinafre
	Jantar	Creme com acelga	Creme com escarola	Creme com couve	Creme com rúcula	Creme com alface crespa
13 A 19/05	Almoço	Arroz integral, feijão carioca, frango desfiado, abóbora, gema e escarola	Aveia, feijão branco, carne desfiada, cará e alface mimosa	Quinoa, feijão preto, abobrinha, frango desfiado, gema e brócolis	Sopinha de macarrão integral, carne moída, chuchu e alface roxa	Aveia, feijão carioca, couve-flor, beterraba, frango desfiado e rúcula
	Jantar	Creme com agrião	Creme com couve	Creme com acelga	Creme com repolho	Creme com espinafre
20 A 26/05	Almoço	Arroz integral, feijão carioca, frango desfiado, inhame, gema e agrião	Aveia, feijão branco, carne moída, batata comum e almeirão	Quinoa, feijão preto, frango desfiado, mandioca, acelga e gema	Sopinha de macarrão integral, mandioquinha, carne moída e repolho	Arroz integral, frango desfiado, lentilha, abobrinha e alface mimosa
	Jantar	Creme com alface crespa	Creme com brócolis	Creme com espinafre	Creme com almeirão	Creme com agrião
27 A 31/05	Almoço	Arroz integral, feijão carioca, inhame, carne moída com gema e acelga	Aveia, feijão branco, frango desfiado, abóbora, vagem e agrião	Arroz integral, feijão carioca, carne desfiada, beterraba, gema e brócolis	Sopinha de macarrão integral, cenoura, frango desfiado e espinafre	Quinoa, feijão preto, carne moída, cenoura, gema e alface americana
	Jantar	Creme com rúcula	Creme com couve	Creme com escarola	Creme com acelga	Creme com brócolis



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN4-34407

Cardápio desenvolvido pela HABITUS Assessoria Nutricional,
direcionado para crianças do berçário, presentes na Escola Higienópolis.

