



CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/09 A 30/09)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 A 04/09	Almoço		Carne desfiada, quinoa, feijão branco, abóbora, tomate e repolho	Ovo, quinua, feijão branco, abobrinha, cenoura e couve	Sopinha de macarrão integral com carne moída, ervilhas, beterraba e brócolis	Frango desfiado, polentinha (fubá), feijão carioca, quiabo, acelga e ovo
	Jantar		Creme com espinafre	Creme com erva-doce	Creme com folha de mostarda	Creme com chicória
07 A 11/09	Almoço	Carne desfiada, arroz integral, lentilha, cará, nabo raladinho e alface	Ovo, polentinha (fubá), feijão branco, abobrinha e rúcula	Carne moída, quinoa, feijão preto, mandioca, couve-flor e folha de mostarda	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, feijão, cenoura e repolho	Carne desfiada, arroz integral, grão de bico, abóbora, cebola salsão e ovo
	Jantar	Creme com escarola	Creme com aspargos	Creme com acelga	Creme com erva-doce	Creme com couve
14 A 18/09	Almoço	Carne desfiada, arroz integral, soja, batata, vagem e agrião	Frango desfiado, aveia, feijão branco, beterraba, quiabo e acelga	Ovo, arroz integral, feijão preto, inhame, pepino raspadinho e alface	Sopinha de macarrão integral, frango desfiado, ervilhas, mandioquinha, tomate e escarola	Peixe, feijão carioca, cenoura, pimentão amarelo, almeirão e ovo
	Jantar	Creme com alho-poró	Creme com salsão	Creme com agrião	Creme com chicória	Creme com espinafre
21 A 25/09	Almoço	Ovo, arroz integral, lentilha, beterraba, vagem e almeirão	Carne desfiada, quinoa, feijão branco, abóbora, tomate e repolho	Frango desfiado, aveia, feijão preto, pimentão amarelo, batata doce e brócolis	Sopinha de macarrão integral com carne desfiada, ervilhas, vagem, mandioca e agrião	Frango desfiado, polentinha (fubá), feijão carioca, cenoura, tomate, agrião e ovo
	Jantar	Creme com aipo	Creme com espinafre	Creme com alho-poró	Creme com erva-doce	Creme com almeirão
28 A 30/09	Almoço	Carne moída, arroz integral, feijão carioca, batata doce, tomate, acelga e gema	Peixe, aveia, feijão branco, abobrinha, couve-flor e chicória	Carne moída, quinua, feijão preto, abóbora, pepino, couve e gema		
	Jantar	Creme com escarola	Creme com rúcula	Creme com chicória		



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

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

