



# CARDÁPIO BERÇÁRIO

## (02/11 A 30/11)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06/11	Almoço	<b>FERIADO</b>	Frango desfiado, arroz integral, feijão branco, abóbora, tomate e escarola	Carne desfiada, aveia, feijão preto, batata doce, pepino raladinho, couve e gema	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, ervilhas, beterraba, chuchu e brócolis	Carne desfiada, polentinha, feijão carioca, mandioca, jiló, acelga e gema
	Jantar		Creme com aspargos	Creme com salsão	Creme com rúcula	Creme com chicória
09 a 13/11	Almoço	Carne desfiada, quinoa, lentilha, cará, nabo, erva-doce e gema	Frango desfiado, arroz integral, feijão branco, cenoura, abobrinha e rúcula	Carne moída, polentinha, feijão preto, abóbora, pepino, repolho e gema	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, beterraba, chuchu e alface	Carne desfiada, aveia, grão de bico, mandioquinha, cebola, acelga e gema
	Jantar	Creme com escarola	Creme com agrião	Creme com acelga	Creme com erva-doce	Creme com cebolinha
16 a 20/11	Almoço	Carne desfiada, polentinha, fava, batata, vagem, agrião e gema	Frango desfiado, arroz integral, feijão branco, cenoura, tomate e almeirão	Carne moída, quinoa, feijão preto, inhame, pepino, espinafre e gema	Sopinha de macarrão integral, frango desfiado, ervilhas, mandioquinha, tomate e escarola	Carne moída, aveia, feijão carioca, batata doce, pimentão amarelo, brócolis e gema
	Jantar	Creme com alho-poró	Creme com salsão	Creme com aipo	Creme com chicória	Creme com espinafre
23 a 27/11	Almoço	Frango desfiado, quinoa, lentilha, nabo, batata doce rosada, almeirão e gema	Carne desfiada, arroz integral, feijão branco, abóbora, tomate e repolho	Frango desfiado, aveia, feijão preto, pimentão amarelo, mandioca, brócolis e gema	Sopinha de macarrão integral com carne desfiada, vagem, beterraba e agrião	Frango desfiado, polentinha, feijão carioca, cenoura, cebola, escarola e gema
	Jantar	Creme com salsão	Creme com aspargos	Creme com alho-poró	Creme com erva-doce	Creme com almeirão
30/11	Almoço	Frango desfiado, polentinha, fava, mandioquinha, pepino, agrião e gema				
	Jantar	Creme com alho-poró				



Dra. Beatriz M. Tabith  
Nutricionista  
CRN4-34407

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

