



CARDÁPIO BERÇÁRIO

(11/01 A 29/01)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 A 15/01	Almoço	Carne moída, arroz integral, feijão carioca, batata doce, tomate, acelga e ovos	Frango desfiado, aveia, feijão branco, abobrinha, nabo e chicória	Carne desfiada, quinoa, feijão preto, abóbora, pepino e couve	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, inhame, chuchu e brócolis	Carne moída, polentinha, grão de bico, beterraba, cebola, aipo e ovos
	Jantar	Creme com escarola	Creme com aspargos	Creme com chicória	Creme com rúcula	Creme com almeirão
18 A 22/01	Almoço	Frango desfiado, aveia, lentilha, abóbora, nabo, erva-doce e ovos	Carne desfiada, quinoa, feijão branco, cará, cebola e repolho	Frango desfiado, polentinha, feijão preto, pimentão amarelo, batata e espinafre	Sopinha de macarrão integral com carne moída, couve-flor, chuchu e acelga	Frango desfiado, quinoa, feijão azuki, batata doce, tomate, folha de mostarda e ovos
	Jantar	Creme com aspargo	Creme com alface	Creme com salsa	Creme com alho-poró	Creme com aipo
25 A 29/01	Almoço	Carne desfiada, arroz integral, feijão carioca, mandioquinha, nabo, rúcula e ovos	Frango desfiado, polentinha, feijão branco, beterraba, pepino e espinafre	Carne moída, aveia, feijão preto, batata doce, tomate e alface	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, mandioquinha, couve-flor e brócolis	Carne desfiada, quinoa, feijão carioca, abóbora, abobrinha, espinafre e ovos
	Jantar	Creme com alface	Creme com agrião	Creme com chicória	Creme com erva-doce	Creme com mostarda



Dra. *Beatriz M. Tabith*
Nutricionista
CRN4-34407

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

