



CARDÁPIO BERÇÁRIO

(05/04 A 30/04)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
05 a 09	Almoço	Carne desfiada, arroz integral, feijão carioca, cenoura, cebola, alface e ovos	Frango desfiado, quinoa, feijão branco, beterraba, tomate e brócolis	Carne moída, aveia, feijão preto, abóbora, pepino, couve manteiga e ovos	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, grão de bico, batata, chuchu e rúcula	Carne desfiada, arroz integral, feijão carioca, mandioquinha, abobrinha, aipo e ovos
	Jantar	Creme com escarola	Creme com aspargos	Creme com salsinha	Creme com catalonha	Creme com escarola
12 a 16	Almoço	Frango desfiado, arroz integral, feijão carioca, beterraba, chuchu, alface e ovos	Carne desfiada, aveia, feijão branco, mandioquinha, cebola e agrião	Frango desfiado, polentinha, feijão preto, inhame, pepino, catalonha e ovos	Sopinha de macarrão integral, carne moída, ervilhas, cará, cenoura e rúcula	Carne desfiada, arroz integral, feijão carioca, batata, tomate, repolho e ovos
	Jantar	Creme com cebolinha	Creme com aipo	Creme com salsão	Creme com alface	Creme com rúcula
19 a 23	Almoço	Carne moída, polentinha, fava, cenoura, tomate, almeirão e ovos	Frango desfiado, aveia, feijão branco, batata doce, cebola e repolho	Carne desfiada, quinoa, feijão preto, abóbora, nabo, acelga e ovos	Sopinha de macarrão integral com frango desfiado, grão de bico, abóbora, chuchu e rúcula	Carne desfiada, arroz integral, feijão carioca, inhame, abobrinha, aipo e ovos
	Jantar	Creme com couve manteiga	Creme com alface	Creme com escarola	Creme com catalonha	Creme com almeirão
26 a 30	Almoço	Frango desfiado, aveia, lentilha, mandioca, cebola, repolho e ovos	Carne moída, quinoa, feijão branco, beterraba, pepino e almeirão	Frango desfiado, polentinha, feijão preto, tomate, abóbora, espinafre e ovos	Sopinha de macarrão integral com carne desfiada, lentilha, cenoura, abobrinha e agrião	Frango desfiado, arroz integral, feijão carioca, batata, vagem, brócolis e ovos
	Jantar	Creme com acelga	Creme com rúcula	Creme com salsão	Creme com couve	Creme com salsinha



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN 34407

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

