



CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/10 A 29/10)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
01 A 03	LANCHE DA MANHÃ	SETEMBRO				Fruta da estação
	ALMOÇO					Batata doce, feijão carioca, carne moída, beterraba cozida e repolho colorido
	LANCHE DA TARDE					Fruta da estação
	JANTAR					Creminho 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.





CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/10 A 29/10)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
04 A 08	LANCHE DA MANHÃ	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	ALMOÇO	Aveia, feijão carioca, ovos mexidos (carne moída como opção), abobrinha refogada e folha de mostarda	Arroz branco com cenoura, feijão branco, frango grelhado em pedacinhos, purê de abóbora (sem leite) e rúcula	Polentinha, feijão preto, carne moída, berinjela refogada e espinafre	Sopinha de macarrão com frango cozido em pedacinhos, vagem, beterraba e brócolis	Arroz integral, feijão carioca, carne desfiada, pimentão amarelo cozido e agrião
	LANCHE DA TARDE	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	JANTAR	Creminho com erva-doce	Creminho com aipo	Creminho com manjeriço	Creminho com fava	Creminho com salsinha



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

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





CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/10 A 29/10)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 A 15	LANCHE DA MANHÃ	FERIADO		Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	ALMOÇO			"Feijoadinha" com carne desfiada, arroz branco, farofinha de aveia com legumes e couve manteiga refogada	Sopinha de macarrão com frango assado desfiado, feijão branco, abobrinha e escarola	Mandioquinha, feijão carioca, carne desfiada com cebola, cenoura cozida e rúcula
	LANCHE DA TARDE			Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	JANTAR			Creminho com salsa	Creminho com lentilha	Creminho com alecrim



Dra. Beatriz M. Tabith
Nutricionista
CRN4-34407

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





CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/10 A 29/10)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18 A 22	LANCHE DA MANHÃ	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	ALMOÇO	Quinoa, grão de bico, frango grelhado desfiado, legumes refogados e alface	Arroz integral, lentilha, carne em pedacinhos, mandioquinha cozida, rabanete raladinho e espinafre	Arroz branco, feijão preto, frango desfiado, abóbora cozida e repolho colorido	Sopinha de macarrão com carne moída, fava, cenoura cozida, chuchu e acelga	Arroz integral, feijão carioca, frango desfiado, batata assada, pepino raladinho e cebolinha
	LANCHE DA TARDE	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	JANTAR	Creminho com coentro	Creminho com salsa	Creminho com chicória	Creminho com ervilhas	Creminho com ervilhas



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

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





CARDÁPIO BERÇÁRIO

(01/10 A 29/10)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25 A 29	LANCHE DA MANHÃ	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	ALMOÇO	Quinoa, feijão carioca, ovos cozidos (frango desfiado como opção), beterraba cozida e escarola	Arroz integral, stroganoffinho de frango baby (somente com molho de tomate natural), cenoura refogada, ervilhas e agrião	"Feijoadinha" com carne desfiada, arroz branco, farofa de aveia, couve refogada e vinagretinho (pepino, tomate, cebola e pimentão amarelo)	Sopinha de macarrão com legumes, carne moída e salsinha	Cará cozido, feijão carioca, frango desfiado, berinjela refogada e repolho colorido
	LANCHE DA TARDE	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação	Fruta da estação
	JANTAR	Creminho com tomilho	Creminho com salsa	Creminho com cheiro verde	Creminho com ervilhas	Creminho com vagem



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

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

