

CARDÁPIO 2023

BERÇÁRIO - (4 a 11 meses)

- Cardápio 2:

DIA	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE	JANTA
2ª FEIRA	Frutas	- Sopa de: feijão, abóbora, batata doce, brócolis, aletria, espinafre e couve. - Carne moída com cenoura ralada, arroz, feijão arte e verduras	Frutas	- Sopa de: feijão, abóbora, batata doce, brócolis, aletria, espinafre e couve. - Carne moída com cenoura ralada, arroz, feijão arte e verduras
3ª FEIRA	Frutas	- Sopa de carne com legumes. - Frango ensopado, arroz, feijão arte e verduras	Frutas	- Sopa de carne com legumes. - Frango ensopado, arroz, feijão arte e verduras
4ª FEIRA	Frutas	- Canja de frango com legumes. - Filé de peixe, arroz com lentilha, purê de batata e verduras.	Frutas	- Canja de frango com legumes. - Filé de peixe, arroz com lentilha, purê de batata e verduras.
5ª FEIRA	Frutas	- Sopa de: aipim, cenoura, chuchu, couve e frango. - Lombo assado, arroz, feijão arte, abobrinha refogada e verduras.	Frutas	- Sopa de: aipim, cenoura, chuchu, couve e frango. - Lombo assado, arroz, feijão arte, abobrinha refogada e verduras.
6ª FEIRA	Frutas	- Sopa de: frango, cenoura, batata, agrião e ervilha. - Omelete, arroz, feijão arte e verduras	Frutas	- Sopa de: frango, cenoura, batata, agrião e ervilha. - Omelete, arroz, feijão arte e verduras

- Os cardápios são semanais e revezados entre si;
- Diariamente são oferecidas pelo menos 3 tipos de saladas variadas como: beterraba, cenoura, chuchu, couve flor, brócolis, alface, rúcula, agrião, tomate, repolho, abóbora, abobrinha, entre outras, de acordo com a disponibilidade, dando preferência para os alimentos da época.
- O “feijão Arte” é enriquecido com verduras (batata doce, cenoura, abóbora, beterraba e chuchu).
- Como substituição da carne do dia, é servido ovo cozido.
- Quando a carne do dia tem molho, é também servido a opção de carne sem molho.
- A sobremesa do almoço é fruta da época (pelo menos 2 opções).
- Ao final da tarde é servido frutas em sala de aula.