

# CARDÁPIO 2023

## BERÇÁRIO - (4 a 11 meses)

### - Cardápio 3:

DIA	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE	JANTA
<b>2ª FEIRA</b>	Frutas	- Sopa de feijão, aletria, beterraba e couve. - Carne moída com batata, feijão arte, cenoura cozida e verduras	Frutas	- Sopa de feijão, aletria, beterraba e couve. - Carne moída com batata, feijão arte, cenoura cozida e verduras
<b>3ª FEIRA</b>	Frutas	- Sopa de: abóbora, carne, chuchu e brócolis. - Frango ao molho, macarrão, chuchu e verduras.	Frutas	- Sopa de: abóbora, carne, chuchu e brócolis. - Frango ao molho, macarrão, chuchu e verduras.
<b>4ª FEIRA</b>	Frutas	- Sopa de legumes com frango - Filé de peixe, arroz, feijão arte, aipim cozido e verduras.	Frutas	- Sopa de legumes com frango - Filé de peixe, arroz, feijão arte, aipim cozido e verduras.
<b>5ª FEIRA</b>	Frutas	- Sopa de: batata doce com carne, chuchu e cenoura. - Lombo assado com molho, arroz, lentilha e verduras	Frutas	- Sopa de: batata doce com carne, chuchu e cenoura. - Lombo assado com molho, arroz, lentilha e verduras
<b>6ª FEIRA</b>	Frutas	- Sopa de: espinafre, batata, cenoura e frango. - Omelete com brócolis, arroz, feijão arte e verduras.	Frutas	- Sopa de: espinafre, batata, cenoura e frango. - Omelete com brócolis, 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.