



# CARDÁPIO DE JUNHO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG	TER 01.06.21	QUA 02.06.21	QUI 03.06.21	SEX 04.06.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 10 m		Arroz integral, feijão, carne de porco desfiada, kabotchá cozido, salada de chuchu	Arroz, feijão, tirinhas carne c/ brócolis, couve-flor, acelga e cenoura, macarrão	RECESSO	
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m		Banana prata	Maçã		
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m		Pão de queijo, banana	Cupcake integral de cenoura c/ cacau, maçã		
	SEG 07.06.21	TER 08.06.21	QUA 09.06.21	QUI 10.06.21	SEX 11.06.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 10 m	Arroz, feijão, omelete, pizza de berinjela, salada cenoura	Arroz integral, feijão, picadinho c/ ervilhas, polenta cremosa, salada couve-flor	Arroz, feijão, frango grelhado, mandioquinha cozida, acelga refogada	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, espaguete, salada vagem	Arroz, feijão, peixe assado, batata doce corada, salada beterraba
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Uva sem semente	Melão	Laranja lima	Mamão papaia	Maçã
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Bolo de laranja, Uva sem semente	Bisnaguinha de abóbora c/ creme ricota, melão	Muffin de banana e aveia, laranja lima	Milho cozido, mamão papaia	Biscoito de aveia, cenoura, passas, maçã
	SEG 14.06.21	TER 15.06.21	QUA 16.06.21	QUI 17.06.21	SEX 18.06.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 10 m	Arroz, feijão, frango desfiado com milho e tomate, abobrinha refogada	Arroz integral, tirinhas carne grelhada, mandioca sauté, salada de brócolis	Arroz, feijão, carne moída com cenoura e tofu, berinjela assada	Arroz, feijão, carne de porco grelhada, inhame cozido, couve refogada	Arroz, feijão, frango assado, nhoque ao sugo, salada cenoura
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Banana prata	Mamão papaia	Maçã	Abacate + banana	Kiwi
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Pão de queijo c/ linhaça dourada, banana	Bolo integral mármore, caqui	Croissant c/ creme ricota, maçã	Pizza de milho, abacate + banana	Bolo de abóbora, kiwi
	SEG 21.06.21	TER 22.06.21	QUA 23.06.21	QUI 24.06.21	SEX 25.06.21
<b>ALMOÇO</b> A partir de 10 m	Arroz, feijão, carne de panela com vagem, purê de batata, salada brócolis	Arroz integral, feijão, ovo cozido, espaguete alho e óleo, salada de beterraba	Arroz, feijão, frango com batata e cenoura, repolho refogado	Arroz, lentilha, hamburguer nutritivo (carne, cenoura, aveia), jardineira de legumes	Arroz, feijão, peixinho empanado com aveia assado, kabotchá cozido, salada pepino
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Laranja lima	Banana prata	Mamão papaia	Maçã	Abacate + banana
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Bolo de fubá, laranja lima	Pão enrolado c/ queijo, banana	Mamão papaia, biscoito coco	Torrada c/ cream cheese, maçã	Biscoito de polvilho, Abacate + banana

	<b>SEG 28.06.21</b>	<b>TER 29.06.21</b>	<b>QUA 30.06.21</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>
<b>ALMOÇO</b> A partir de 10 m	Arroz, feijão, ensopadinho de carne, batata sauté, salada cenoura	Arroz integral, feijão, tirinhas de fígado, macarrão parafuso na manteiga, salada tomate	Arroz, feijão, frango em cubos com pimentão vermelho, batata doce corada, salada pepino		
<b>LANCHE</b> A partir de 6 m	Mamão papaia	Melão	Maçã		
<b>LANCHE</b> A partir de 12 m	Pizza de queijo, tomate e manjeriço, mamão papaia	Bolo de cenoura, melão	Pão caseiro com homus, maçã		

**Observações:** o cardápio poderá sofrer alterações. \* Nas preparações, utilizamos sal, alho, cebola, cheiro verde. Isento de açúcar