



CARDÁPIO DE MARÇO - BERÇÁRIO



JUNSHIN	SEG 01.03.21	TER 02.03.21	QUA 03.03.21	QUI 04.03.21	SEX 05.03.21
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de inhame, abobrinha, espinafre e caldo de carne	Papinha de batata, chuchu, beterraba e caldo de frango	Papinha de mandioca, vagem, cenoura e caldo de carne	Papinha de batata doce, mandioquinha, brócolis e caldo de frango	Papinha de batata, abóbora, couve e caldo de carne
ALMOÇO A partir de 12 m	Arroz, feijão, ovo mexido, gravatinha com ervilhas, salada de tomate e alface	Arroz integral, feijão, tirinhas de frango grelhado, nhoque ao sugo, salada de beterraba e repolho	Arroz, feijão, carne moída com tofu e cenoura, salada de vagem e alface roxa	Arroz, feijão, franguinho com batata doce e pimentão vermelho assado, salada alface americana e cenoura	Arroz, feijão, ensopadinho de músculo, viradinho de milho, salada verde e pepino
LANCHE A partir de 6 m	Mamão papaia	Banana prata	Manga	Maçã	Abacate + banana
LANCHE A partir de 12 m	Pãozinho de batata c/ chia, mamão papaia	Bolo de laranja integral, Banana prata	Pão semi integral, manga	Cuca integral de banana, maçã	Pizza tomate e manjeriço, abacate+banana
	SEG 08.03.21	TER 09.03.21	QUA 10.03.21	QUI 11.03.21	SEX 12.03.21
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de mandioca, chuchu, couve e caldo de frango	Papinha de batata, beterraba, espinafre e caldo de carne	Papinha de inhame, cenoura, brócolis e caldo de frango	Papinha de batata doce, abobrinha, mandioquinha e caldo de carne	Papinha de batata, cenoura, vagem e caldo de frango
ALMOÇO A partir de 12 m	Arroz, feijão, peito de frango com molho (tomate, beterraba), polentinha, salada de couve e chuchu	Arroz integral, feijão, omelete c/ espinafre, penne, salada de alface lisa e vagem	Arroz, feijão, frango grelhado, inhame e cenoura em cubos, salada de repolho roxo e pepino	Arroz, feijão, lasanha de abobrinha, salada de alface americana e beterraba	Arroz, feijão, peixinho grelhado, brócolis, cenoura e mandioquinha sauté, salada verde e tomate
LANCHE A partir de 6 m	Uva sem semente	Mamão papaia	Maçã	Banana prata	Pêra
LANCHE A partir de 12 m	Pão de queijo c/ linhaça dourada, uva sem semente	Muffin de aveia e banana, mamão papaia	Bisnaguinha de cenoura, maçã	Biscoito de coco, banana nanica	Pãozinho colorido (espinafre, cenoura e ricota), pêra
	SEG 15.03.21	TER 16.03.21	QUA 17.03.21	QUI 18.03.21	SEX 19.03.21
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de batata, cenoura, espinafre e caldo carne	Papinha de abóbora, chuchu, mandioquinha e caldo frango	Papinha de batata doce, abobrinha, couve-flor e caldo carne	Papinha de mandioca, cenoura, brócolis e caldo frango	Papinha de inhame, beterraba, couve e caldo carne
ALMOÇO A partir de 12 m	Arroz, feijão, carne de panela, batata corada, salada alface crespa e cenoura	Arroz integral, feijão, frango assado c/ laranja, purê de abóbora, salada de chicória e chuchu	Arroz, feijão, tirinhas de carne, macarrão c/ brócolis, cenoura, couve-flor, salada alface americana e berinjela	Arroz, feijão, ovos cozidos, tortinha de legumes, salada de acelga e tomate	Arroz, feijão, bistequinha grelhada, couve refogada, salada verde e grão de bico
LANCHE A partir de 6 m	Mamão papaia	Manga	Maçã	Banana prata	Pêra

LANCHE A partir de 12 m	Pãozinho de ricota c/ chia, mamão papaia	Cupcake integral de cenoura c/ cacau, manga	Biscoito integral salgado, maçã	Bolinho integral de maçã, banana nanica	Mini esfiha de carne, pêra
	SEG 22.03.21	TER 23.03.21	QUA 24.03.21	QUI 25.03.21	SEX 26.03.21
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de inhame, brócolis, cenoura e caldo de carne	Papinha de mandioca, chuchu, espinafre e caldo de frango	Papinha de batata, couve-flor, cenoura e caldo de carne	Papinha de batata doce, beterraba, abobrinha e caldo de frango	Papinha de inhame, mandioquinha, chuchu e caldo de carne
ALMOÇO A partir de 12 m	Arroz, feijão, almôndegas com molho, espaguete, salada alface lisa e brócolis	Arroz integral, feijão, iscas figado acebolado, mandioca sauté, salada repolho e tomate	Arroz, feijão, frango com batata e cenoura, salada de couve-flor e pepino	Arroz, lentilha, picadinho de carne, polenta cremosa, salada alface americana e beterraba	Arroz, feijão, peixinho empanado com aveia assado, repolho refogado, salada verde e cenoura
LANCHE A partir de 6 m	Melancia	Banana prata	Maçã	Manga	Mamão papaia
LANCHE A partir de 12 m	Biscoito de polvilho, melancia	Bolo integral de coco, banana nanica	Pãozinho de abóbora, maçã	Panqueca de banana, manga	Milho cozido, mamão papaia
	SEG 29.03.21	TER 30.03.21	QUA 31.03.21	QUI	SEX
ALMOÇO A partir de 6 m	Papinha de batata, chuchu, abóbora, chicória e caldo carne	Papinha de inhame, cenoura, couve e caldo de frango	Papinha de batata doce, abobrinha, mandioquinha e caldo de carne		
ALMOÇO A partir de 12 m	Arroz, feijão, omelete, parafuso integral ao sugo, salada de chicória e chuchu	Arroz, feijão, escondidinho de mandioquinha e frango, couve refogada, salada alface crespa e cenoura	Arroz, feijão, carne moída com tofu e cenoura, batata doce corada salada de alface americana e pepino		
LANCHE A partir de 6 m	Maçã	Mamão papaia	Banana prata		
LANCHE A partir de 12 m	Pão nutritivo de fubá (cenoura, abobrinha, espinafre), maçã	Biscoito integral de maçã, mamão papaia	Pão de queijo c/ linhaça dourada, banana		

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