

Cardápio - a partir do Berçário II Semana de 26/08 a 30/08/19

Refeição	Grupo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Colação	Fruta / Opção	Melão / Maçã	Melancia / Pera	Banana / Maçã	Mamão / Manga	Maçã / Pera
Almoço	Cereal	Arroz	Arroz integral	Arroz	Arroz integral	Espaguete ao sugo
	Leguminosa	Feijão preto	Feijão fradinho	Feijão preto	Feijão vermelho	Feijão preto
	Proteína animal	Ovo mexido	Frango desfiado	Filé de peixe ensopado	Picadinho de carne	Carne moída
	Verdura	Bertalha	Repolho	Acelga	Alface	Chicória
	Legume	Creme de abóbora	Abobrinha refogada	Aipim c/ salsinha	Berinjela napolitana	Couve-flor ensopadinha
Sobremesa	Suco	Suco de limão c/ melancia	Suco de laranja c/ mamão	Suco de maracujá c/ manga	Suco de laranja c/ goiaba	Suco de abacaxi
Lanche da tarde	Fruta / Carboidrato	Mamão	Banana	Melão	Maçã	Tapioca de orégano
	Opção	Pera	Tangerina	Mamão	Banana	Mamão
Jantar	Cereal	Arroz	Arroz integral	Arroz	Arroz integral	Sopa de lentilha c/ carne, abóbora, batata doce e chuchu
	Leguminosa	Feijão preto	Feijão fradinho	Feijão preto	Feijão vermelho	
	Proteína animal	Carne moída	Bifinho de fígado	Moela picadinha	Ovo cozido	
	Verdura	Farofa de couve	Alface	Agrião	Espinafre	
	Legume	Chuchu sauté	Seletinha de legumes	Purê de batata	Creme de inhame c/ cenoura	

O cardápio está sujeito a alterações sem aviso prévio, devido à disponibilidade dos alimentos, respeitando o valor nutricional.

Nas preparações do almoço e jantar, os alimentos são cozidos em pouca água, para preservar seu valor nutricional; O tempero é natural, a base de cebola ralada, alho, manjerição, salsa, cebolinha, louro, ervas e nenhum sal; Após as refeições, oferecemos 50 a 100 ml de suco ou fruta ácida ou semi-ácida para melhor absorção do ferro de origem vegetal; Na colação e lanche, não adicionamos açúcar às preparações; Sempre estimulamos consumo de água nos intervalos das refeições; Os alimentos não são liquidificados, com exceção de sucos.

Nelma dos Santos Nogueira, Nutricionista - CRN 941003981