# CARDÁPIO BERÇÁRIO
# ABRIL – 2022

| ALMOÇO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA – (01) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Papinha** | | | | | Mandioca, abobrinha, espinafre e carne |
| | | | | | |
| **Prato principal** | | | | | Vaca atolada (carne com mandioca) |
| **Acompanhamento** | | | | | Arroz e feijão |
| **Guarnição** | | | | | Farofa de legumes |
| **Salada** | | | | | Pepino |
| **Sobremesa** | | | | | Frutas |
| **JANTAR** | | | | | Sopa |

| ALMOÇO | SEGUNDA – (04) | TERÇA – (05) | QUARTA – (06) | QUINTA – (07) | SEXTA – (08) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Papinha** | Inhame, cenoura, rúcula e frango | Mandioca, brócolis, rúcula e carne | Batata, chuchu, repolho e frango | Cará, beterraba, alface e carne | Inhame, couve flor, acelga e frango |
| | | | | | |
| **Prato principal** | Frango assado | Macarrão a bolonhesa | Iscas de frango | Bife acebolado | Escondidinho de frango |
| **Acompanhamento** | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Arroz e feijão |
| **Guarnição** | Cenoura cozida | Brócolis alho e óleo | Chuchu refogado | Beterraba cozida | Couve flor |
| **Salada** | Rúcula e pepino | Mix de folhas | Repolho roxo | Alface e tomate | Acelga e pepino |
| **Sobremesa** | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Salada de Frutas |
| **JANTAR** | Sopa | Sopa | Sopa | Sopa | Sopa |

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

| ALMOÇO | SEGUNDA – (11) | TERÇA – (12) | QUARTA – (13) | QUINTA – (14) | SEXTA – (15) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Papinha** | Batata, vagem, agrião e carne | Cará, abóbora, alface e frango | Inhame, chuchu, escarola e carne | Mandioca, abobrinha, couve e frango | |
| | | | | | |
| **Prato principal** | Carne moída a jardineira | Fritada de batata | Macarrão a bolonhesa | Frango ao molho com mandioquinha | **FERIADO** |
| **Acompanhamento** | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Feijão | |
| **Guarnição** | ----- | Couve Refogada | Seleta de legumes | Escarola refogada | |
| **Salada** | Agrião | Beterraba cozida | Acelga e pepino | Tomate | |
| **Sobremesa** | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | |
| **JANTAR** | Sopa | Sopa | Sopa | Sopa | |

| ALMOÇO | SEGUNDA – (18) | TERÇA – (19) | QUARTA – (20) | QUINTA – (21) | SEXTA – (22) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Papinha** | Mandioca, cenoura, alface e carne | Batata, cenoura, agrião e frango | Inhame, brócolis, espinafre e carne | | |
| | | | | | |
| **Prato principal** | Carne desfiada com legumes | Estrogonofe de frango | Macarrão a bolonhesa | **FERIADO** | **RECESSO** |
| **Acompanhamento** | Arroz e feijão preto | Arroz e feijão | Arroz e feijão | | |
| **Guarnição** | ------ | Batata palha | Brócolis refogado | | |
| **Salada** | Alface e tomate | Agrião e cenoura ralada | Tomate | | |
| **Sobremesa** | Frutas | Frutas | Frutas | | |
| **JANTAR** | Sopa | Sopa | Sopa | | |

* As sopas do jantar serão variadas diariamente e compostas por um tipo de carboidrato (arroz, batata, mandioca, batata doce etc.), legumes e verduras variadas, seguindo a safra e carne ou frango.

* Os cardápios podem sofrer alterações.

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

| ALMOÇO | SEGUNDA – (25) | TERÇA – (26) | QUARTA – (27) | QUINTA – (28) | SEXTA – (29) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Papinha** | Inhame, abobrinha, agrião e frango | Batata, chuchu, almeirão e frango | Cará, abóbora, alface e carne | Mandioca, couve flor, rúcula e frango | Mandioca, cenoura, escarola e carne |
| | | | | | |
| **Prato principal** | Omelete de forno com legumes | Frango desfiado ao molho | Carne desfiada | Frango assado | Carne moída refogada com batata |
| **Acompanhamento** | Arroz e feijão | Arroz e feijão preto | Arroz e feijão | Arroz e feijão | Arroz e feijão |
| **Guarnição** | Abobrinha refogada | Chuchu sautee | Purê de abóbora | Creme de milho | Palito de cenoura cozido |
| **Salada** | Agrião | Mix de folhas | Alface | Rúcula e pepino | Mix de folhas |
| **Sobremesa** | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas | Frutas |
| **JANTAR** | Sopa | Sopa | Sopa | Sopa | Sopa |

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897
C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional