CARDÁPIO BERÇÁRIO
JULHO – 2022

ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA – (01)
Papinha					Batata, abobrinha, espinafre e carne
Prato principal					Bife grelhado
Acompanhamento					Arroz e feijão
Guarnição					Purê de batata
Salada					Pepino
Sobremesa					Frutas
JANTAR					Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (04)	TERÇA – (05)	QUARTA – (06)	QUINTA – (07)	SEXTA – (08)
Papinha	Mandioca, beterraba, rúcula e carne	Inhame, chuchu, repolho e frango	Cará, abobrinha, alface e carne	Batata, cenoura, agrião e frango	Mandioca, brócolis, acelga e carne
Prato principal	Ovo cozido	Iscas de frango grelhado	Carne moída refogada	Frango cozido	Macarrão a bolonhesa
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Beterraba cozida	Chuchu refogado	Abobrinha sautee	Batata assada com ervas	Brócolis alho e óleo
Salada	Rúcula e tomate	Repolho roxo	Alface e pepino	Agrião e cenoura ralada	Mix de folhas
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, cenoura, agrião e carne	Mandioca, abóbora, alface e frango	Batata, couve flor, couve e carne	Cará, chuchu, alface e frango	Inhame, chuchu, couve e carne
Prato principal	Carne moída a jardineira	Frango desfiado	Feijoada light	Macarrão ao sugo com frango assado	Carne de panela
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto
Guarnição	-----	Purê de abóbora	Couve refogada	Chuchu sautee	Couve refogada
Salada	Agrião	Alface	Vinagrete	Alface e tomate	Vinagrete
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
JANTAR	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa

ALMOÇO	SEGUNDA – (18)	TERÇA – (19)	QUARTA – (20)	QUINTA – (21)	SEXTA – (22)
Papinha	Cará, chuchu, alface e carne	Inhame, cenoura, agrião e frango	Batata, abobrinha, agrião e carne	Cará, beterraba, couve e frango	Batata, couve flor, acelga e carne
Prato principal	Carne desfiada com legumes	Estrogonofe de frango	Carne moída refogada com batata	Ovo cozido	Macarrão a bolonhesa
Acompanhamento	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	------	Batata palha	-----	Couve refogada	Couve flor refogada
Salada	Alface e tomate	Agrião e cenoura ralada	Mix de folhas	Beterraba cozida	Tomate
Sobremesa	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	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.

* 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, alface e carne	Inhame, brócolis, acelga e frango	Cará, cenoura, couve e carne	Batata, abobrinha, espinafre e carne
Prato principal	Omelete de forno com legumes	Escondidinho de carne moída	Frango cozido	Macarrão a bolonhesa	Bife grelhado
Acompanhamento	Arroz e feijão	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Guarnição	Abobrinha refogada	Chuchu refogado	Polenta cremosa	Seleta de legumes	Purê de batata
Salada	Agrião	Alface e tomate	Repolho e tomate	Acelga e pepino	Pepino
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