



CARDÁPIO CRECHES



Maio/2019

Semana: 06 a 10; 20 a 24

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 Lanche manhã	Banana Mingau (far. mandioca // amido milho)	Vitamina de iogurte c/ fruta Pão caseiro c/melado	Maçã Leite c/ café Bolacha salgada	Laranja Bolo de cenoura	Banana c/ aveia Leite Bolacha de leite
Almoço 10:45	Arroz/ Feijão Picadinho c/ batata Salada cenoura ralada	Arroz Frango xadrez Salada verde	Arroz/ Batata doce Feijão Couve refogada Salada beterraba	Risoto de frango c/ legumes Salada pepino e brócolis	Arroz/ Feijão Carne moída c/ legumes Salada chuchu
Lanche tarde 14:00	Limonada Bolo de laranja	Sagu de uva Bolacha caseira	Suco de maracujá c/ maçã Pão integral c/ doce de fruta	Buffet de frutas	Suco de abacaxi c/ limão Torta de espinafre
Janta 16:00	Macarrão Molho de frango c/ legumes Salada pepino e tomate	Minestra c/ legumes e arroz branco	Polenta Carne moída c/ legumes Salada repolho	Arroz/Feijão carioca Farofa Salada cenoura ralada	Sopa de carne c/ legumes e aipim

Semana: 13 a 17; 27 a 31

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 Lanche manhã	Suco de laranja Omelete de forno	Vitamina de iogurte Pão caseiro c/ manteiga	Banana Leite c/ achocolatado Bolacha caseira	Limonada Cuca de banana	Maçã Leite Pão caseiro c/ requeijão
Almoço 10:45	Macarrão Carne moída c/ legumes Salada brócolis	Minestra c/ legumes e arroz branco	Polenta Frango ensopado Salada pepino e tomate	Arroz Feijão c/ carne Abóbora refogada Salada alface	Arroz/ Lentilha Farofa primavera Salada beterraba
Lanche tarde 14:00	Leite Bolo de maçã	Salada de frutas Bolacha Maria	Suco de uva Pão caseiro integral c/ manteiga	Leite c/café Bolacha caseira	Suco de acerola c/ manga Bolacha de mel
Janta 16:00	Arroz/ Feijão Isclas de frango Salada cenoura	Risoto de frango Legumes refogados Salada repolho	Arroz/Feijão Picadinho de carne c/ legumes Salada beterraba	Arroz Pernil ensopado c/ legumes Salada abobrinha	Sopa de carne, legumes e arroz branco

Obs1.: As frutas e verduras poderão ser substituídas conforme a época, a disponibilidade das mesmas e a produção da horta.

Obs2.: Quando houver fruta no cardápio, esta será oferecida primeiro.

Obs3.: Para os bebês de 1 a 2 anos, não serão ofertados achocolatado nem café, somente leite puro.

Obs4.: Quando não houver suco no cardápio, será oferecida água às crianças.

Obs5.: Os sucos serão adoçados com outras frutas (sem açúcar), e nos sucos ácidos serão colocados um pouco de açúcar para tirar a acidez. Vitaminas não serão adoçadas com açúcar, somente com frutas.