



PREFEITURA DE NOVA TRENTO
Secretaria Municipal de Educação
CARDÁPIO CRECHES – MARÇO / 2022



Semana: 01/03 a 04/03 - 14/03 a 18/03 – 28/03 a 01.04

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 Lanche manhã	Bolo de maçã SEM AÇÚCAR Melão	Pão caseiro com requeijão iogurte de uva SEM AÇÚCAR	Rosquinha de polvilho ou Mingau de aveia* Vitamina de <i>mamão</i> com <i>maçã</i> e aveia SEM AÇÚCAR Banana	Misto (pão de leite com queijo, tomate) Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR	Bolo de cenoura SEM AÇÚCAR Melancia
10:30 Almoço	Carreiro (iscas de carne, arroz) Repolho refogado Tomate /Pepino	Arroz, lentilha c/ cenoura Frango grelhado Repolho roxo ralado Pepino	Almondégas caseira ao molho de tomate Polenta Alface/Cenoura cozida	Arroz, feijão Filé de peixe ensopado Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Acelga	Sopa (frango, aletria, cenoura, chuchu, abobrinha)
14:00 Lanche Tarde	Pão de queijo ou mingau de aveia* Leite com café	Torta de legumes (abóbora, chuchu, berinjela, repolho, brócolis) Maçã	Bolo de banana SEM AÇÚCAR Laranja	Bufe de frutas (maçã, banana, mamão, melancia)	Pão caseiro com nata iogurte de mamão (iogurte natural batido c/ banana e mamão congelados)
Janta 16:00	Minestra (frango moído, cenoura, chuchu, arroz, feijão) Laranja	Arroz, batata doce assada Frango ao molho de tomate Alface	Arroz, feijão, farofa de ovo, legumes refogados (cenoura, abobrinha, tomate, cebola, temp. verde). Espinafre	Macarronada c/ carne moída Legumes refogados (couve-flor, brócolis, cenoura) Tomate	Arroz, feijão Frango xadrez Abóbora quibebe Alface/ beterraba cozida

Semana: 07/03 a 11/03 – 21/03 a 25/03

Refeição	2ª Feira	3ª Feira 12/10	4ª Feira 13/10	5ª Feira 14/10	6ª Feira 15/10
8:00 Lanche manhã	Rosquinha de polvilho ou mingau de aveia * Maçã	Pão de queijo Melão	Misto (pão de leite com queijo, tomate) Leite com cacau Banana	Bufê de frutas (melancia, banana, mamão, laranja) Mingau de aveia	Pão caseiro com requeijão Laranja
10:30 Almoço	Arroz, iscas ensopadas Batata inglesa palito assada Abobrinha	Arroz, feijão, Peixe grelhado Repolho ralado/Cenoura cozida	Macarronada de frango moído com temperos) Chuchu/Beterraba ral.	Polenta Carne moída ensopada Brócolis/Tomate cereja/Alface	Arroz, feijão, carne suína ensopada, cenoura cozida com temp. verde Beterraba ralada
14:00 Lanche Tarde	Bolo de cenoura SEM AÇÚCAR Leite c/ canela	Pão caseiro Vitamina de abacate Melancia	Bolo de chocolate (cacau) SEM AÇÚCAR Laranja	Torta de legumes (cenoura, chuchu, repolho roxo, nabo, brócolis) Abacaxi	iogurte natural batido c/ morango, banana (congelados) e aveia Mamão
Janta 16:00	Minestra (feijão, arroz, cenoura, brócolis) Laranja	Risoto de frango Aipim cozido Pepino/Beterraba cozida	Arroz, feijão, farofa de ovo Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Alface	Arroz, lentilha Frango refogado c/ legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate) Cenoura refogada Berinjela cozida	Sopa (picadinho, cenoura, batata, chuchu, arroz)

Obs1. As frutas e as 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 primeira.

Obs3 – Todas as preparações e alimentos servidos são sem adição de açúcar.

- Opção para oferecer conforme aceitação e condição da criança.

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista – CRN10 0661