



PREFEITURA DE NOVA TRENTO
Secretaria Municipal de Educação
CARDÁPIO CRECHES - NOVEMBRO/ 2022



Semana: 01/11 a 04/11 – 14/11 a 18/11 – 28/11 – 30/11.

Refeição	2ª Feira 14.11/28.11	3ª Feira 01.11/29.11	4ª Feira 16.11/30.11	5ª Feira 03.11/17.11	6ª Feira 04.11/18.11
8:00 Lanche manhã	Melancia Leite Pãozinho/Rosquinha de polvilho caseira	Manga Mingau Pão caseiro c/ geleia s/ açúcar	Mamão Vitamina de frutas Bolo de frutas sem açúcar	Maçã Leite c/ cacau e banana Sanduíche (pão, tomate, alface, queijo)	Laranja lima Vitamina de frutas Pão caseiro c/ geleia s/ açúcar
10:30 Almoço	Arroz Carne moída, Legumes refogados (cenoura, abobrinha, tomate) Beterraba cozida	Polenta com frango ensopado com legumes Repolho/Pepino	Arroz, feijão c/ carne e legumes Beterraba cozida/alface	Risoto Aipim cozido Cenoura ralada/alface	Arroz, feijão Farofa de ovo Tomate/brócolis cozido
14:00 Lanche Tarde	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Janta 16:00	Minestra (carne bovina, cenoura, chuchu, arroz, feijão)	Arroz, feijão , Filé de peixe grelhado Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Alface	Sopa (frango, arroz, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão Carne ensopada (iscas de carne) Abóbora quibebe Alface/ Beterraba cozida	Macarrão com carne moída e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor) Pepino/espinafre

Semana: 07/11 a 11/11 – 21/11 a 25/11

Refeição	2ª Feira 07.11/21.11	3ª Feira 08.11/22.11	4ª Feira 09.11/23.11	5ª Feira 10.11/24.11	6ª Feira 11.11/25.11
8:00 Lanche manhã	Laranja lima Mingau Pão de queijo	Melancia Leite Bolo de frutas sem açúcar	Maçã Mingau Pão caseiro c/ geleia s/ açúcar	Banana Leite Misto (pão, queijo, tomate, cenoura, pepino)	Melão Leite Bolo de frutas sem açúcar
10:30 Almoço	Carreiroiro (Isclas de carne, cenoura) Repolho refogado Pepino	Arroz, feijão Carne suína ensopada c/ cenoura Beterraba cozida/chuchu	Macarrão com carne moída Alface/vagem	Arroz, feijão Frango desfiado c/ legumes (batata doce, couve, pimentão) Pepino/tomate	Purê de batata Isclas ao molho de tomate Brócolis cozido/cenoura cozida
14:00 Lanche Tarde	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Janta 16:00	Minestra (abobrinha, berinjela, batata, arroz, feijão)	Polenta ao molho de tomate Frango refogado c/ legumes (couve flor, cenoura, chuchu) Acelga c/ tomate	Arroz, feijão Frango assado com batata e cenoura Couve/beterraba ralada	Arroz, purê de aipim Ovos mexidos com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate) Alface/ berinjela	Arroz, feijão Filé de peixe grelhado Farofa Alface/beterraba cozida

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.

Carolina Sardá Estuqui
/Nutricionista – CRN10 0661