



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



Semana: 03/10 a 07/10, 17/10 a 21/10 e 31.10

Refeição	2ª Feira 03.10/17.10/31.10	3ª Feira 04.10/18.10	4ª Feira 05.10/19.10	5ª Feira 06.10/20.10	6ª Feira 07.10/21.10
8:00 Lanche manhã	Melão Mingau Pão de queijo	Maçã Vitamina de frutas Pão caseiro	Banana Leite com cacau Bolo de cenoura S/ AÇÚCAR	Laranja Vitamina de frutas Sanduíche (pão com queijo, tomate)	Melancia Leite Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Carreiteiro (iscas de carne, arroz) Repolho refogado Tomate/Pepino	Arroz, lentilha c/ cenoura Carne moída refogada Repolho ralado/Beterraba ralada	Almondegas caseira ao molho de tomate Macarrão Alface/Cenoura cozida	Arroz, feijão Filé de peixe ensopado Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Espinafre	Polenta Frango ensopado Legumes refogados (batata doce, brócolis, cenoura) Couve/Tomate
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS
Janta 16:00	Minestra (cenoura, chuchu, arroz, feijão) Laranja	Arroz, batata doce assada Frango ao molho de tomate Alface e tomate	Arroz, feijão, Farofa de ovo, Legumes refogados (cenoura, abobrinha, tomate, cebola, temp. verde) Acelga c/ cenoura	Sopa de legumes (arroz, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão Isclas de carne aceboladas Purê de abóbora Alface

Semana: 10/10 a 14/10 e 24/10 a 28/10

Refeição	2ª Feira 10.10/24.10	3ª Feira 11.10/25.10	4ª Feira 26.10	5ª Feira 13.10/27.10	6ª Feira 14.10/28.10
8:00 Lanche manhã	Maçã Mingau de aveia Pãozinho/rosquinha de polvilho	Melancia Leite Bolo de laranja S/ AÇÚCAR	Laranja Leite com cacau Misto (pão de leite com queijo, tomate)	Banana Mingau Pão caseiro	Laranja lima Leite Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Arroz, isclas de carne ensopada Batata inglesa palito assada Alface/Tomate	Arroz, feijão, Aipim cozido Carne moída ensopada Repolho ralado/Cenoura cozida	Macarronada (macarrão, carne moída com temperos) Alface/Beterraba ralada	Polenta Frango ensopado c/ brócolis Espinafre/ Cenoura ralada	Arroz, feijão Carne suína ensopada, Cenoura refogada com temp. verde Pepino/Berinjela
14:00 Lanche Tarde	10.10 FRUTAS Pipoca	11.10 FRUTAS Danoninho saudável (batata doce, morango e leite)	12.10 FERIADO	13.10 FRUTAS Chocolate quente saudável (batata doce, leite, cacau em pó)	14.10 FRUTAS Suco de uva Cachorro quente saudável (cenoura)
	24.10 FRUTAS	25.10 FRUTAS	26.10 FRUTAS	27.10 FRUTAS	28.10 FRUTAS
Janta 16:00	Minestra (feijão, arroz, cenoura, brócolis) Laranja	Risoto de frango (arroz, frango, cenoura, vagem) Pepino/Beterraba cozida	Arroz, feijão Farofa de ovo Abobrinha refogada Repolho ralado/Chuchu	Arroz, lentilha Filé de peixe grelhado Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Alface	Canja (frango, cenoura, 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.

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista CRN10 – 0661