



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



Semana: 01/09 a 02/09 – 12/09 a 16/09 – 26/09 a 30/10

Refeição	2ª Feira 12.09/26.09	3ª Feira 13.09/27.09	4ª Feira 14.08/28.09	5ª Feira 01.09/15.09/29.09	6ª Feira 02.09/16.09/30.09
8:00 Lanche manhã	Maçã Mingau	Mamão Leite Pão caseiro com queijo	Manga Leite quente c/ cacau e banana <u>Coxinha de batata doce e carne</u>	Banana Leite quente Sanduíche (queijo, alface, tomate, cenoura)	Laranja Vitamina de frutas Pão caseiro
10:30 Almoço	Arroz, feijão, farofa de ovo, legumes refogados (cenoura, abobrinha, tomate, cebola, temp verde). Alface/ tomate	Polenta Frango ensopado com temperos Brócolis cozido/ tomate fatiado	Arroz, feijão Isca de carne ensopada c/ batata e brócolis Beterraba cozida/ repolho ralado	Arroz, batata doce assada Frango ao molho de tomate Alface/Cenoura cozida	Minestra (carne bovina, cenoura, chuchu, arroz, feijão)
14:00 Lanche Tarde	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Janta 16:00	Macarrão Carne moída Brócolis cozido Beterraba cozida	Arroz, feijão Filé de peixe grelhado Jardineira de legumes (cenoura, couve-flor, abobrinha) Alface	Sopa (frango, aletria, cenoura, chuchu, abobrinha)	Arroz, feijão c/ legumes (cenoura, batata, chuchu) e isca Abóbora qui bebe Alface/ beterraba cozida	Risoto Legumes refogados (cenoura, brócolis, couve-flor) Tomate/ Alface

Semana: 05/09 a 09/09 – 19/09 a 23/09

Refeição	2ª Feira 05.09/19.09	3ª Feira 06.09/20.09	4ª Feira 21.09	5ª Feira 08.09/22.09	6ª Feira 09.09/23.09
8:00 Lanche manhã	Laranja Mingau	Melancia Leite quente Pão caseiro	Banana Leite quente c/ canela Bolo de frutas s/ açúcar	Manga Leite quente Misto (pão, queijo, tomate)	Banana Vitamina c/ maçã Pão caseiro
10:30 Almoço	Canja (arroz, frango, cenoura, batata inglesa)	Arroz, feijão Carne suína grelhada Cenoura cozida c/ temp. verde Beterraba cozida / Tomate	Macarrão com carne moída Tomate Alface Beterraba cozida	Polenta Frango ensopado com aipim Rúcula/Pepino	Arroz, feijão Filé de peixe grelhado Alface/Beterraba cozida
14:00 Lanche Tarde	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Janta 16:00	Arroz, feijão, carne moída com brócolis cozido Couve/Pepino fatiado	<u>Lasanha de espinafre e carne moída</u> Repolho refogado Cenoura cozida Chuchu ralado	Arroz, feijão Frango assado com batata inglesa e cenoura Alface/Couve-flor	Minestra c/ legumes Ovos mexidos c/ legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate) Alface / beterraba cozida	Arroz Carne moída ensopada Espinafre /Tomate

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

Obs2. A fruta deve ser oferecida primeiro.

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

Carolina Sardá Estuqui
Nutricionista CRN10 0661