



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



Semana: 01/12 e 02/12

Refeição	2ª Feira 12.12	3ª Feira 13.12	4ª Feira 14.12/15.12/16.12	5ª Feira 01.12	6ª Feira 02.12
8:00 Lanche manhã	Laranja lima LANCHE LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	Melancia LANCHE LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	Banana LANCHE LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	Mamão Mingau Misto (pão, queijo muçarela, tomate)	Maçã Vitamina de frutas c/ aveia Bolo de frutas sem açúcar
10:30 Almoço	ALMOÇO LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	ALMOÇO LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	ALMOÇO LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	Arroz, batata doce assada Frango ao molho de tomate Cenoura cozida/ Alface	Arroz, feijão c/ carne Legumes refogados (cenoura, abobrinha, tomate, cebola, temp verde). Alface/ tomate
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS
Janta 16:00	JANTA LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	JANTA LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	JANTA LIVRE AS MERENDEIRAS IRÃO FAZER	Arroz, feijão Carne ensopada (iscas de carne) Abóbora quiabebe Alface/ beterraba cozida	Risoto de legumes (brócolis, cenoura, berinjela, abobrinha, agrião) Farofa de ovos Tomate/ Alface

Semana: 05/12 a 09/12

Refeição	2ª Feira 05.12	3ª Feira 06.12	4ª Feira 07.12	5ª Feira 08.12	6ª Feira 09.12
8:00 Lanche manhã	Laranja lima Leite Pão de queijo	Melão Vitamina de frutas c/ aveia Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar Melancia	Abacate Mingau Bolo de frutas sem açúcar	Banana Vitamina de frutas Misto (pão, queijo muçarela, tomate)	Manga Leite Pão caseiro c/ doce de frutas s/ açúcar
10:30 Almoço	Polenta Carne moída ensopada Brócolis cozido Tomate fatiado	Arroz, feijão com carne suína Cenoura cozida c/ temp. verde Beterraba cozida / Tomate	Macarrão com carne moída Tomate Alface	Arroz, feijão Omelete de forno com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate) Alface / beterraba cozida	Arroz, feijão Filé de peixe grelhado Alface Chuchu cozido
14:00 Lanche Tarde	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS	FRUTAS
Janta 16:00	Arroz, feijão, carne moída com brócolis cozido Tomate/ pepino	Carreteiro (iscas de carne) Repolho ralado Cenoura cozida	Arroz, feijão Frango assado com batatas Alface Couve-flor cozida	Arroz Frango ensopado com aipim cozido Pepino Tomate	Canja de frango (arroz, frango, cenoura, batata inglesa)

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

**12/12 a 16/12 – ESTA SEMANA SERÁ REFEIÇÃO LIVRE FEITO NA CRECHE DENTRO DAS
NORMAS NUTRICIONAIS**