

Cardápio Maternal 1 - Semana 1

2ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): carne moída, aipim cozido, ervilha cozida e cenoura crua.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): arroz, feijão com verduras, carne moída.

3ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): frango assado, mix de folhas verdes, purê de batata e beterraba cozida.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): sopa de verduras.

4ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): carne assada, brócolis cozido, batata doce cozida, rabanete ralado.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): sopa de feijão.

5ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): peixe, beterraba ralada, chuchu cozido e purê de abóbora.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): canja.

6ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): ovos, couve flor cozida, mix de folhas verdes e cenoura cozida.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): purê de verduras com ou sem carne.

Obs.: No almoço sempre oferecemos arroz integral, grãos, sementes, feijão cozido com verduras variadas, 3 tipos de salada (crua e/ou cozida) e macarrão integral ou purê (aipim, batata baroa, batata doce).

Cardápio Maternal 1 - Semana 2

2ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): carne moída, purê de batata, vagem cozida e cenoura crua.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): arroz, feijão com verduras, carne moída.

3ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): frango ensopado, beterraba crua, couve refogada e aipim.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): sopa de verduras.

4ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): picadinho de carne, cenoura cozida, mix de folhas verdes e couve flor cozida.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): sopa de feijão.

5ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): carne de porco, beterraba cozida, pepino cru ralado e batata cozida.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): canja.

6ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): lanche leve com frutas.

Almoço (11h): frango refogado, brócolis cozido, abóbora cozida e purê de batata baroa.

Lanche (14h30): frutas variadas picadas ou amassadas.

Reforço (16h30): purê de verduras com ou sem carne.

Obs.: No almoço sempre oferecemos arroz integral, grãos, sementes, feijão cozido com verduras variadas, 3 tipos de salada (crua e/ou cozida) e macarrão integral ou purê (aipim, batata baroa, batata doce).

Cardápio Mat 2, Jd 1, Jd 2, Jd 3 - Semana 1

2ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): carne moída, aipim cozido, ervilha cozida e cenoura crua.

Lanche (14h30): leite com ou sem cacau com biscoitos de água e sal e maisena - não recheados.

Reforço (16h30): frutas.

3ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): frango assado, mix de folhas verdes, purê de batata e beterraba cozida.

Lanche (14h30): suco natural e pão integral com patê caseiro, cenoura ralada, carne moída ou frango desfiado, queijo branco, geleia natural.

Reforço (16h30): frutas.

4ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): carne assada, brócolis cozido, batata doce cozida, rabanete ralado.

Lanche (14h30): suco natural com pão de queijo.

Reforço (16h30): frutas.

5ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): peixe, beterraba ralada, chuchu cozido e purê de abóbora.

Lanche (14h30): leite e iogurte natural batido com frutas, granola, uva passa, frutas picadas.

Reforço (16h30): frutas.

6ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): ovos, couve flor cozida, mix de folhas verdes e cenoura cozida.

Lanche (14h30): suco natural e bolos integrais – doce e salgado.

Reforço (16h30): frutas.

Obs.: No almoço sempre oferecemos arroz integral, grãos, sementes, feijão, macarrão integral, legumes e verduras crus e/ou cozidos.

Cardápio Mat 2, Jd 1, Jd 2, Jd 3 - Semana 2

2ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): carne moída, purê de batata, vagem cozida e cenoura crua.

Lanche (14h30): leite com ou sem cacau com biscoitos de água e sal e maisena - não recheados.

Reforço (16h30): frutas.

3ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): frango ensopado, beterraba crua, couve refogada e aipim.

Lanche (14h30): suco natural e pão integral com patê caseiro, cenoura ralada, carne moída ou frango desfiado, queijo branco, geleia natural.

Reforço (16h30): frutas.

4ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): picadinho de carne, cenoura cozida, mix de folhas verdes e couve flor cozida.

Lanche (14h30): suco natural com pão de queijo.

Reforço (16h30): frutas.

5ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): carne de porco, beterraba cozida, pepino cru ralado e batata cozida.

Lanche (14h30): leite e iogurte natural batido com frutas, granola, uva passa, frutas picadas.

Reforço (16h30): frutas.

6ª FEIRA:

Lanche período matutino (9h): frutas.

Almoço (11h30): frango refogado, brócolis cozido, abóbora cozida e purê de batata baroa.

Lanche (14h30): suco natural e bolos integrais – doce e salgado.

Reforço (16h30): frutas.

Obs.: No almoço sempre oferecemos arroz integral, grãos, sementes, feijão, macarrão integral, legumes e verduras crus e/ou cozidos.