



Cardápio Espaço Berçário • Mês: **ABRIL**

Semana 1

Segunda-feira

LANCHE: Mamão papaia
Leite

ALMOÇO: Lombo, purê de abóbora,
repolho roxo, arroz integral e feijão

LANCHE: Manga
Leite

JANTAR: Frango, brócolis,
batata, feijão branco e
cenoura

Terça-feira

LANCHE: Melancia
Leite

ALMOÇO: Carne, cenoura,
escarola, abobrinha, arroz
integral, feijão

LANCHE: Banana
Leite

JANTAR: Lombo, purê de
mandioquinha, acelga, feijão
preto e arroz integral.

Quarta-feira

LANCHE: Banana + abacate
Leite

ALMOÇO: Frango, batata,
cenoura, arroz integral e lentilha

LANCHE: Maçã
Leite

JANTAR: Quinoa, mandioca,
tomate, alface, arroz integral e
feijão

Quinta-feira

LANCHE: Melão
Leite

ALMOÇO: Carne, couve flor,
pepino, beterraba, arroz
integral e feijão preto

LANCHE: Laranja
Leite

JANTAR: Lentilha, chuchu,
alface, arroz integral e feijão
branco

Sexta-feira

LANCHE: Kiwi
Leite

ALMOÇO: Frango, escarola,
beterraba, arroz integral e
feijão

LANCHE: Pera
Leite

JANTAR: Lombo, beterraba
ralada, chuchu, alface, arroz
integral e feijão branco

Semana 2

Segunda-feira

LANCHE: Banana + abacate
Leite

ALMOÇO: Frango, brócolis,
batata, repolho, feijão branco e
cenoura

LANCHE: Melancia
Leite

JANTAR: Carne, feijão preto, arroz
integral, couve, pepino e
abobrinha

Terça-feira

LANCHE: Kiwi
Leite

ALMOÇO: Lombo, batata, tomate,
acelga, ervilha, arroz integral e
feijão

LANCHE: Abacaxi
Leite

JANTAR: Frango, brócolis,
batata doce, feijão branco e
cenoura.

Quarta-feira

LANCHE: Ameixa
Leite

ALMOÇO: Carne, arroz integral,
mandioquinha, chuchu e
abobrinha

LANCHE: Pera
Leite

JANTAR: Quinoa, beterraba
ralada, chuchu, alface, arroz
integral e feijão branco

Quinta-feira

LANCHE: Banana
Leite

ALMOÇO: Carne, abobrinha,
vagem, arroz integral e
feijão e tomate

LANCHE: Maçã
Leite

JANTAR: Lombo, chuchu,
beterraba, arroz e feijão
branco

Sexta-feira

LANCHE: Laranja
Leite

ALMOÇO: Frango, escarola,
beterraba, arroz integral e feijão
preto

LANCHE: Manga
Leite

JANTAR: Lentilha, arroz integral,
batata doce, chuchu e alface

Segunda-feira

LANCHE: Abacaxi
Leite

ALMOÇO: Frango, purê de batata, cenoura, alface e ervilha

LANCHE: Maçã
Leite

JANTAR: Carne, tomate, chuchu, mandioquinha e feijão preto.

Terça-feira

LANCHE: Maçã
Leite

ALMOÇO: Lombo, arroz integral, batata doce, chuchu e alface

LANCHE: Banana + abacate
Leite

JANTAR: Quinoa, arroz integral, escarola, batata e agrião.

Quarta-feira

LANCHE: laranja
Leite

ALMOÇO: Carne, berinjela, tomate, alface, arroz integral e feijão

LANCHE: Manga
Leite

JANTAR: Frango, chuchu, beterraba, repolho, arroz e grão de bico.

Quinta-feira

LANCHE: Melancia
Leite

ALMOÇO: Lentilha, arroz integral, mandioquinha, chuchu, abobrinha.

LANCHE: Pera
Leite

JANTAR: Lombo, mandioquinha, espinafre, arroz integral e feijão preto

Sexta-feira

LANCHE: Manga
Leite

ALMOÇO: Frango, purê de mandioquinha, cenoura, alface e tomate.

LANCHE: Kiwi
Leite

JANTAR: Quinoa, chuchu, beterraba, arroz integral e feijão branco.

Segunda-feira

LANCHE: Mamão papaia
Leite

ALMOÇO: Carne, arroz integral, feijão, cenoura, ervilha e berinjela

LANCHE: Maçã
Leite

JANTAR: Lombo, abóbora, couve, arroz integral e feijão preto.

Terça-feira

LANCHE: Laranja
Leite

ALMOÇO: Frango, abóbora, escarola, arroz integral e feijão

LANCHE: Kiwi
Leite

JANTAR: Carne, feijão preto, arroz integral, couve e abobrinha.

Quarta-feira

LANCHE: Creme de manga
Leite

ALMOÇO: Lombo, cenoura, beterraba, arroz integral e lentilha

LANCHE: Pera cozida
Leite

JANTAR: Frango, mandioquinha, vagem arroz integral e feijão.

Quinta-feira

LANCHE: Manga
Leite

ALMOÇO: Quinoa, purê de batata, chuchu, arroz integral e feijão

LANCHE: Creme de papaia
Leite

JANTAR: Lombo, batata doce, acelga, feijão preto e arroz integral

Sexta-feira

LANCHE: Melão
Leite

ALMOÇO: Carne, abobrinha, vagem, arroz integral e feijão

LANCHE: Melancia
Leite

JANTAR: Grão de bico, batata, escarola, arroz integral e tomate.

zero açúcar

zero sal até 1 ano

zero glutamato monossódico

sem embutidos e processados

Segunda-feira

LANCHE: Pera
Leite

ALMOÇO: Frango, abobrinha,
vagem, arroz integral e feijão

LANCHE: Laranja
Leite

JANTAR: Carne, brócolis,
batata, feijão branco e
cenoura

Terça-feira

LANCHE: Abacaxi
Leite

ALMOÇO: Quinoa, beterraba,
batata, arroz integral e agrião

LANCHE: Ameixa
Leite

JANTAR: Frango, abóbora,
tomate, arroz integral e feijão.

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira



Alimentar-se
bem...



É pensar
diferente!

