



# Cardápio Espaço Berçário • Mês: **ABRIL**

## Semana 1

### Segunda-feira

### Terça-feira

### Quarta-feira

### Quinta-feira

### Sexta-feira

**LANCHE:** Melancia  
Leite

**ALMOÇO:** Carne picadinha,  
inhame, escarola, abobrinha,  
arroz integral e feijão.

**LANCHE:** Banana  
Leite

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

**LANCHE:** Banana + abacate  
Leite

**ALMOÇO:** Frango desfiado, purê  
de batata doce, cenoura cozida  
cortada em rodela finas, arroz  
integral e grão de bico.

**LANCHE:** Mexerica  
Leite

**JANTAR:** Quinoa, mandioca  
cozida, tomate em rodela, alface,  
arroz integral e feijão.

**LANCHE:** Melão  
Leite

**ALMOÇO:** Carne moída, couve  
flor, pepino em palitos, beterraba  
cozida, arroz integral e feijão  
preto.

**LANCHE:** Laranja  
Leite

**JANTAR:** Lentilha, chuchu, rúcula,  
arroz integral e feijão branco.

**LANCHE:** Kiwi  
Leite

**ALMOÇO:** Frango picadinho,  
escarola, berinjela, arroz integral  
e feijão.

**LANCHE:** Pera  
Leite

**JANTAR:** Lombo, beterraba crua  
ralada, abóbora cozida, agrião,  
arroz integral e lentilha.

## Semana 2

### Segunda-feira

### Terça-feira

### Quarta-feira

### Quinta-feira

### Sexta-feira

**LANCHE:** Banana + abacate  
Leite

**ALMOÇO:** Frango desfiado, brócolis,  
batata doce cozida em pedaços,  
cenoura refogada e feijão branco.

**LANCHE:** Melancia  
Leite

**JANTAR:** Carne cozida em cubos,  
couve crua picada, pepino em rodela,  
abobrinha, arroz integral e feijão  
preto.

**LANCHE:** manga  
Leite

**ALMOÇO:** Lombo, purê de batata  
inglesa, tomate picadinho, acelga,  
arroz integral e ervilha.

**LANCHE:** Pera  
Leite

**JANTAR:** Frango cozido, brócolis,  
batata doce assada em rodela,  
espinafre e feijão branco.

**LANCHE:** ameixa  
Leite

**ALMOÇO:** Carne desfiada,  
mandioquinha salsa cozida,  
chuchu, abobrinha, arroz integral  
e feijão preto.

**LANCHE:** Abacaxi  
Leite

**JANTAR:** Quinoa, abóbora cozida,  
inhame, alface, arroz integral.

**LANCHE:** Banana  
Leite

**ALMOÇO:** Fígado temperado,  
vagem, abobrinha, tomate em  
rodela, arroz integral e feijão.

**LANCHE:** Maçã  
Leite

**JANTAR:** Lombo, chuchu,  
beterraba crua ralada, arroz  
integral e feijão branco.

**LANCHE:** Laranja  
Leite

**ALMOÇO:** Frango refogado em  
cubos, rúcula, batata inglesa  
assada em palitos, arroz integral e  
feijão preto.

**LANCHE:** Manga  
Leite

**JANTAR:** Lentilha, purê de batata  
doce, couve-flor, alface e arroz  
integral.

**Segunda-feira**

LANCHE: Kiwi  
Leite

ALMOÇO: Frango cozido, batata doce assada, purê de cenoura, alface, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Mexerica  
Leite

JANTAR: Carne picadinha, tomate em rodela, chuchu, mandioca cozida, arroz integral e feijão branco.

**Terça-feira**

LANCHE: Maçã  
Leite

ALMOÇO: Lombo, inhame, brócolis, alface, arroz integral e feijão.

LANCHE: Banana + abacate  
Leite

JANTAR: Quinoa, escarola, batata inglesa cozida, agrião e arroz integral e feijão preto.

**Quarta-feira**

LANCHE: laranja  
Leite

ALMOÇO: Carne cozida em cubos, berinjela, tomate picadinho, alface, arroz integral e feijão.

LANCHE: Manga  
Leite

JANTAR: Frango desfiado, chuchu, beterraba cozida em tiras, repolho roxo, arroz integral e grão de bico.

**Quinta-feira**

LANCHE: Melancia  
Leite

ALMOÇO: Lentilha, purê de mandioquinha salsa, abóbora, abobrinha e arroz integral.

LANCHE: Pera  
Leite

JANTAR: Lombo, couve refogada, inhame, arroz integral e feijão preto.

**Sexta-feira**

FERIADO

**Segunda-feira**

FERIADO

**Terça-feira**

LANCHE: Laranja  
Leite

ALMOÇO: Frango, inhame, escarola, arroz integral e feijão branco.

LANCHE: Kiwi  
Leite

JANTAR: Carne picadinha, vagem, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

**Quarta-feira**

LANCHE: Mexerica  
Leite

ALMOÇO: Lombo, cenoura crua ralada, beterraba cozida, arroz integral e lentilha.

LANCHE: Pera cozida  
Leite

JANTAR: Frango desfiado, purê de mandioquinha, brócolis, arroz integral e feijão.

**Quinta-feira**

LANCHE: Manga  
Leite

ALMOÇO: Quinoa, purê de batata, doce, chuchu, agrião e arroz integral.

LANCHE: Creme de papaia  
Leite

JANTAR: Lombo, batata inglesa cozida em cubos, acelga, arroz integral e feijão preto.

**Sexta-feira**

LANCHE: Melão  
Leite

ALMOÇO: Carne desfiada, abobrinha, repolho roxo, arroz integral e feijão.

LANCHE: Melancia  
Leite

JANTAR: Grão de bico, batata inglesa ao vapor em pedaços, escarola, tomate em rodela e arroz integral.

zero açúcar

zero sal até 1 ano

zero glutamato monossódico

sem embutidos e processados

**Segunda-feira**

LANCHE: Laranja  
Leite

ALMOÇO: Frango picadinho,  
mandioquinha salsa cozida,  
abobrinha, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Melancia  
Leite

JANTAR: Carne, mandioca cozida,  
escarola, cenoura ralada refogada e  
feijão branco.

**Terça-feira**

LANCHE: Mamão papaia  
Leite

ALMOÇO: Lombo, abóbora cozida,  
couve crua picada, arroz integral e  
ervilha.

LANCHE: Pera  
Leite

JANTAR: Quinoa, escarola, batata  
inglesa cozida ao vapor em pedaços,  
agrião e arroz integral.

**Quarta-feira**

LANCHE: Melão  
Leite

ALMOÇO: Carne desfiada, berinjela,  
alface, tomate picadinho, arroz  
integral e feijão.

LANCHE: Abacaxi  
Leite

JANTAR: Frango desfiado, beterraba  
crua ralada, chuchu, rúcula, arroz  
integral e feijão branco.

**Quinta-feira****Sexta-feira**

Alimentar-se  
bem...



É pensar  
diferente!

