



Cardápio Espaço Berçário • Mês: MAIO

Semana 1

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Feriado

Sexta-feira

Feriado

Semana 2

Segunda-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 rodelas, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

Terça-feira

LANCHE: manga
Leite

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

LANCHE: Pera
Leite

JANTAR: Frango cozido ao vapor, brócolis, batata doce assada em rodelas, espinafre e feijão branco.

Quarta-feira

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.

Quinta-feira

LANCHE: Banana
Leite

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

LANCHE: Maçã
Leite

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

Sexta-feira

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 ao vapor,
batata doce assada, purê de
cenoura, alface, arroz integral e
ervilha.

LANCHE: Mexerica
Leite

JANTAR: Carne picadinha, tomate
em rodelas, 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

LANCHE: Manga
Leite

ALMOÇO: Frango picadinho,
purê de cenoura, espinafre,
alface e tomate.

LANCHE: Abacaxi
Leite

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

Segunda-feira

LANCHE: Mamão papaia
Leite

ALMOÇO: Carne moída,
abóbora cozida, berinjela,
arroz integral e ervilha.

LANCHE: Maçã
Leite

JANTAR: Lombo, couve-flor,
couve crua picada, arroz
integral e feijão preto.

Terça-feira

LANCHE: Laranja
Leite

ALMOÇO: Frango cozido ao
vapor, 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 rodelas 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, 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 em pedaços, feijão 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

LANCHE: Abacaxi
Leite

ALMOÇO: Frango em cubos,
abobrinha, vagem, arroz integral e
feijão.

LANCHE: Laranja
Leite

JANTAR: Carne picadinha,
brócolis, purê de batata doce,
cenoura crua ralada e feijão preto.

Sexta-feira

LANCHE: Maçã
Leite

ALMOÇO: Quinoa, beterraba
cozida, batata assada em palitos,
agrião e arroz integral.

LANCHE: Mamão papaia
Leite

JANTAR: Lombo, pepino em
palitos, couve crua picada,
inhame, arroz integral e lentilha.



**Alimentar-se
bem...**



**É pensar
diferente!**

