



Cardápio Espaço Berçário • Mês: MARÇO

Semana 1

Segunda-feira

LANCHE: Mamão papaia
Leite

ALMOÇO: Carne desfiada, purê de abóbora, repolho roxo, arroz integral e feijão.

LANCHE: Manga
Leite

JANTAR: Frango cozido ao vapor, brócolis, cenoura crua ralada, batata inglesa assada em palitos e feijão branco.

Terça-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.

Quarta-feira

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.

Quinta-feira

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.

Sexta-feira

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

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.

Terça-feira

LANCHE: manga
Leite

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

LANCHE: Abacaxi
Leite

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

Quarta-feira

LANCHE: ameixa
Leite

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

LANCHE: Pera
Leite

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

Quinta-feira

LANCHE: Banana
Leite

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

LANCHE: Maça
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: Abacaxi
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 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

LANCHE: Manga
Leite

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

LANCHE: Kiwi
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 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 ao
vapor, 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**Quinta-feira****Sexta-feira**

**Alimentar-se
bem...**



**É pensar
diferente!**

