



# Cardápio Espaço Berçário • Mês: JUNHO

Semana 1

## Segunda-feira

LANCHE: Mamão papaia

Refeição 1: Carne desfiada, purê de abóbora, repolho roxo, arroz integral e feijão.

LANCHE: Manga

Refeição 2: Frango cozido ao vapor, brócolis, cenoura crua ralada, batata inglesa assada em palitos e feijão branco.

## Terça-feira

LANCHE: Melancia

Refeição 1: Carne picadinha, inhame, escarola, abobrinha, arroz integral e feijão.

LANCHE: Banana

Refeição 2: Lombo, purê de mandioquinha, acelga, arroz integral e feijão preto.

## Quarta-feira

LANCHE: Banana + abacate

Refeição 1: Frango desfiado, purê de batata doce, cenoura cozida em rodela finas, arroz integral e grão de bico.

LANCHE: Mexerica

Refeição 2: Quinoa, mandioca cozida, tomate em rodela, alface, arroz integral e feijão.

## Quinta-feira

FERIADO

## Sexta-feira

FERIADO

Semana 2

## Segunda-feira

LANCHE: Banana + abacate

Refeição 1: Frango desfiado, brócolis, batata doce cozida em pedaços, cenoura refogada e feijão branco.

LANCHE: Melancia

Refeição 2: Carne cozida em cubos, couve crua picada, pepino em rodela, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

## Terça-feira

LANCHE: manga

Refeição 1: Lombo, purê de batata inglesa, tomate picadinho, acelga, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Abacaxi

Refeição 2: Frango cozido ao vapor, brócolis, batata doce assada em rodela, espinafre e feijão branco.

## Quarta-feira

LANCHE: ameixa

Refeição 1: Lentilha, mandioquinha salsa cozida, chuchu, cebola roxa, arroz integral e feijão fradinho.

LANCHE: Pera

Refeição 2: Quinoa, abóbora cozida, inhame, alface, feijão e arroz integral.

## Quinta-feira

LANCHE: Banana

Refeição 1: Fígado temperado, vagem, abobrinha, tomate em rodela, arroz integral e feijão.

LANCHE: Maçã

Refeição 2: Lombo, chuchu, beterraba crua ralada, arroz integral e feijão branco.

## Sexta-feira

LANCHE: Laranja

Refeição 1: Frango refogado em cubos, rúcula, batata inglesa assada em palitos, arroz integral e feijão preto.

LANCHE: Manga

Refeição 2: Carne picadinha, purê de batata doce, couve-flor, alface e arroz integral.

**Segunda-feira**

LANCHE: Abacaxi

Refeição 1: Frango cozido ao vapor, batata doce assada, purê de cenoura, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Mexerica

Refeição 2: Carne picadinha, tomate em rodela, chuchu, mandioca cozida, arroz integral e feijão branco.

**Terça-feira**

LANCHE: Maçã

Refeição 1: Moela, inhame, brócolis, alface, arroz integral e feijão.

LANCHE: Banana + abacate

Refeição 2: Lombo, escarola, batata inglesa cozida, agrião e arroz integral e feijão preto.

**Quarta-feira**

LANCHE: Laranja

Refeição 1: Carne cozida em cubos, berinjela, tomate picadinho, rúcula, arroz integral e feijão.

LANCHE: Manga

Refeição 2: Frango desfiado, chuchu, beterraba cozida em tiras, repolho roxo, arroz integral e grão de bico.

**Quinta-feira**

LANCHE: Melancia

Refeição 1: Lentilha, purê de mandioquinha salsa, abóbora, abobrinha e arroz integral.

LANCHE: Pera

Refeição 2: Carne moída, couve refogada, inhame, arroz integral e feijão preto.

**Sexta-feira**

LANCHE: Manga

Refeição 1: Frango picadinho, purê de cenoura, espinafre, tomate arroz integral e feijão.

LANCHE: Kiwi

Refeição 2: Quinoa, chuchu, beterraba crua ralada, arroz integral e feijão branco.

**Segunda-feira**

LANCHE: Mamão papaia

Refeição 1: Carne moída, abóbora cozida, berinjela, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Maçã

Refeição 2: Lombo, couve-flor, couve crua picada, arroz integral e feijão preto.

**Terça-feira**

LANCHE: Laranja

Refeição 1: Frango cozido ao vapor, inhame, escarola, arroz integral e feijão branco.

LANCHE: Kiwi

Refeição 2: Carne picadinha, vagem, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

**Quarta-feira**

LANCHE: Mexerica

Refeição 1: Lombo, cenoura crua ralada, beterraba cozida, arroz integral e lentilha.

LANCHE: Pera cozida

Refeição 2: Frango desfiado, purê de mandioquinha, brócolis, arroz integral e feijão.

**Quinta-feira**

LANCHE: Manga

Refeição 1: Quinoa, purê de batata, doce, chuchu, agrião e arroz integral.

LANCHE: Creme de papaia

Refeição 2: Lombo, batata inglesa cozida em cubos, acelga, arroz integral e feijão preto.

**Sexta-feira**

LANCHE: Melão

Refeição 1: Carne desfiada, abobrinha, repolho roxo, arroz integral e feijão.

LANCHE: Melancia

Refeição 2: 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

Refeição 1: Frango picadinho, mandioquinha salsa cozida, abobrinha, arroz integral e ervilha.

LANCHE: Melancia

Refeição 2: Carne, mandioca cozida ao vapor, escarola, cenoura ralada refogada e feijão branco.

**Terça-feira**

LANCHE: Mamão papaia

Refeição 1: Lombo, abóbora cozida, couve crua picada, arroz integral e feijão preto.

LANCHE: Pera

Refeição 2: Fígado, escarola, batata inglesa cozida ao vapor em pedaços, agrião e arroz integral.

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

Alimentar-se  
bem...



É pensar  
diferente!

