



Cardápio Espaço Berçário • Mês: SETEMBRO

Semana 1

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-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.

LANCHE: Banana + abacate

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

LANCHE: Mexerica

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

LANCHE: Melão

Refeição 1: Carne moída, couve flor, pepino em palitos, beterraba cozida, arroz integral e feijão preto.

LANCHE: Laranja

Refeição 2: Moela, lentilha, chuchu, rúcula, arroz integral e feijão branco.

LANCHE: Kiwi

Refeição 1: Frango picadinho, escarola, berinjela, arroz integral e feijão.

LANCHE: Pera

Refeição 2: 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

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 rodelas, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

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 rodelas, espinafre e feijão branco.

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.

LANCHE: Banana

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

LANCHE: Maçã

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

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 ervilha.

LANCHE: Pera

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

Quarta-feira**LANCHE:** Melão

Refeição 1: Carne desfiada, berinjela, alface, tomate picadinho, arroz integral e feijão.

LANCHE: Manga

Refeição 2: Frango desfiado, beterraba crua ralada, chuchu, rúcula, arroz integral e feijão branco.

Quinta-feira**Sexta-feira**

**Alimentar-se
bem...**



**É pensar
diferente!**

