



Cardápio Espaço Berçário • Mês: OUTUBRO

Semana 1

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

LANCHE: Melão

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

LANCHE: Laranja

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

LANCHE: Kiwi

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

LANCHE: Pera

ALIMENTAÇÃO 2: Lombo, beterraba crua ralada, abóbora cozida, agrião, arroz integral e feijão fradinho.

Semana 2

Segunda-feira

LANCHE: Banana + abacate

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

LANCHE: Melancia

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

Terça-feira

LANCHE: Manga

ALIMENTAÇÃO 1: Quinoa, purê de batata inglesa, tomate picadinho, acelga, arroz integral e Feijão.

LANCHE: Abacaxi

ALIMENTAÇÃO 2: Lombo, batata doce assada em rodela, espinafre e feijão branco.

Quarta-feira

LANCHE: ameixa
Leite

ALIMENTAÇÃO 1: Carne desfiada, mandioquinha salsa cozida, chuchu, abobrinha, arroz integral e feijão preto.

LANCHE: Pera
Leite

ALIMENTAÇÃO 2: Frango assado, abóbora cozida, inhame, alface, arroz integral e ervilha.

Quinta-feira

LANCHE: Banana
Leite

ALMOÇO: Fígado temperado, vagem, , 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, escarola e arroz integral.

Segunda-feira

FERIADO

Terça-feiraLANCHE: Maçã
LeiteALMOÇO: Moela, inhame,
brócolis, alface, arroz integral e
feijão.LANCHE: Banana + abacate
LeiteJANTAR: Lombo, escarola,
batata inglesa cozida, agrião e
arroz integral e feijão preto.**Quarta-feira**LANCHE: laranja
LeiteALMOÇO: Carne cozida em cubos,
berinjela, tomate picadinho, alface,
arroz integral e feijão.LANCHE: Manga
LeiteJANTAR: Frango desfiado, chuchu,
beterraba cozida em tiras, repolho
roxo, arroz integral e grão de bico.**Quinta-feira**LANCHE: Melancia
LeiteALMOÇO: Lentilha, purê de
mandioquinha salsa, abóbora,
abobrinha e arroz integral.LANCHE: Pera
LeiteJANTAR: Carne moída,
couve refogada, inhame, arroz
integral e feijão preto.**Sexta-feira**LANCHE: Manga
LeiteALMOÇO: Frango picadinho,
purê de cenoura, espinafre,
alface e tomate.LANCHE: Kiwi
LeiteJANTAR: Quinoa, chuchu,
beterraba crua ralada, arroz
integral e feijão branco.**Segunda-feira**LANCHE: Mamão papaia
LeiteALMOÇO: Carne moída,
abóbora cozida, berinjela, arroz
integral e ervilha.LANCHE: Maçã
LeiteJANTAR: Lombo, couve-flor,
couve crua picada, arroz
integral e feijão preto.**Terça-feira**LANCHE: Laranja
LeiteALMOÇO: Frango cozido ao
vapor, inhame, escarola, arroz
integral e feijão branco.LANCHE: Kiwi
LeiteJANTAR: Carne picadinha, vagem,
abobrinha, arroz integral e feijão.**Quarta-feira**LANCHE: Mexerica
LeiteALMOÇO: Lombo, cenoura crua
ralada, beterraba cozida, arroz
integral e lentilha.LANCHE: Pera cozida
LeiteJANTAR: Frango desfiado, purê
de mandioquinha, brócolis, arroz
integral e feijão.**Quinta-feira**LANCHE: Manga
LeiteALMOÇO: Quinoa, purê de batata,
doce, chuchu, agrião e feijão
preto.LANCHE: Creme de papaia
LeiteJANTAR: Lombo, batata inglesa
cozida em cubos, acelga, arroz
integral e feijão.**Sexta-feira**LANCHE: Melão
LeiteALMOÇO: Carne desfiada, abobrinha,
repolho roxo, arroz integral e feijão.LANCHE: Melancia
LeiteJANTAR: Grão de bico, batata inglesa
ao vapor em pedaços, escarola,
tomate em rodela, feijão 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
lentilha.

LANCHE: Pera
Leite

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

Quarta-feira

LANCHE: Melão
Leite

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

LANCHE: manga
Leite

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

Quinta-feira

LANCHE: Abacaxi
Leite

ALMOÇO: Frango cozido ao vapor
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: Maça
Leite

ALMOÇO: Quinoa, beterraba
cozida, batata assada em palitos,
agrião, feijão 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!**

