



# Cardápio

## MATERNAL NORMAL

### maio - 2021

	LANCHE	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de forma integral com queijo</li><li>• Suco Leite</li><li>• Fruta: Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e cenoura ralada</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Hambúrguer caseiro à pizzaiolo</li><li>• Batata corada assada</li><li>• Fruta: Maçã</li><li>• Água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Tirinhas de frango</li><li>• Abóbora assada</li><li>• Gelatina com pedacinhos de abacaxi</li><li>• Água</li></ul>
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebezinho de laranja</li><li>• Suco/Leite</li><li>• Fruta: Mamão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Escarola e pepino</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Filé de frango grelhado com cebola</li><li>• Macarrão Espaguete opcional: sugo/branco</li><li>• Brócolis refogado na manteiga</li><li>• Fruta: Banana</li><li>• Água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Escarola</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• Ovos poche</li><li>• Cenoura sauté</li><li>• Fruta: melancia</li><li>• Água</li></ul>
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bisnaguinha com manteiga</li><li>• Suco/Leite</li><li>• Fruta: Melancia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Repolho verde e tomate</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Carne moída com batata</li><li>• Virado de couve com ovos</li><li>• Fruta: Laranja</li><li>• Água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface</li><li>• Frango com legumes</li><li>• Fruta: mamão</li><li>• Água</li></ul>
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de batata caseira recheada com carne moída</li><li>• Suco/Leite</li><li>• Fruta: banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Alface e escarola</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Frango refogado em cubos</li><li>• Macarrão penne opcional: sugo/branco</li><li>• Couve-flor gratinada</li><li>• Fruta: melancia</li><li>• Água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Acelga</li><li>• Arroz/Feijão</li><li>• Carne moída refogada</li><li>• Couve refogada</li><li>• Fruta: Maçã</li><li>• Água</li></ul>
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cookies de banana com cacau</li><li>• Suco/Leite</li><li>• Fruta: Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salada: Acelga e alface</li><li>• Arroz / Arroz integral / Feijão</li><li>• Panqueca de espinafre recheada com carne moída</li><li>• Batata doce assada</li><li>• Gelatina de uva</li><li>• Água</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de carne com batata e legumes e macarrão de letrinhas</li><li>• Pizza de queijo com tomate (massa integral)</li><li>• Fruta: Banana</li><li>• Água</li></ul>



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

