



Cardápio

NIDO - NORMAL

*sem adição de açúcares.

fevereiro - 2021

| | LANCHE | ALMOÇO | JANTAR |
|---------|--|---|--|
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none">• Mini pão francês com queijo• Suco polpa de acerola• Fruta: Maçã assada com canela | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e beterraba ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Tirinhas de frango grelhado• Purê de batata• Sufê de chuchu• Fruta: Laranja• Suco polpa de maracujá | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz / Feijão• Hamburguinho caseiro• Abobrinha refogada• Fruta: Maçã• Suco polpa de manga |
| TERÇA | <ul style="list-style-type: none">• Biscoito de polvilho• Suco de limão c/ inhame e gengibre• Fruta: Salada de frutas | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e tomate• Arroz / Arroz integral / Feijão• Bifinho na chapa acebolado• Macarrão Fusilli (molho opcional: ao sugo/branco)• Brócolis refogado na manteiga• Fruta: Maçã• Suco de limão com melancia | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Milho• Arroz/Feijão• Ovo mexido• Legumes gratinados• Fruta: Sorbet de banana• Suco polpa de acerola |
| QUARTA | <ul style="list-style-type: none">• Muffin de banana com aveia• Suco polpa de maracujá• Fruta: Melancia | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface e pepino• Arroz / Arroz integral / Feijão• Nuggets caseiro• Creme de Milho• Bolinho Popeye• Fruta: Banana• Suco polpa de manga | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga• Arroz/ Feijão• Picadinho de carne c/ tomate• Couve-flor ao forno c/ queijo• Fruta: Laranja• Suco polpa de uva |
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none">• Bisnaguinha com requeijão• Suco de abacaxi c/ hortelã• Fruta: Sorbet de pêra c/ maçã | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Acelga e cenoura ralada• Arroz / Arroz integral / Feijão• Carne moída• Macarrão Espaguete (molho opcional: ao sugo/branco)• Mix de repolho• Fruta: Danone de inhame e morango• Suco polpa de goiaba | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Alface• Arroz/Feijão• Iscas de frango• Batata doce assada• Fruta: Melancia• Suco polpa de caju |
| SEXTA | <ul style="list-style-type: none">• Pão de queijo• Suco polpa de uva• Fruta: Mamão | <ul style="list-style-type: none">• Salada: Couve fininha e lentilha• Arroz / Mix de grãos / Feijão• Fricassê de Frango• Batata rústica com alecrim• Vagem• Sobremesa: Banana• Suco polpa de acerola | <ul style="list-style-type: none">• Sopa Minestrone• Pizza de Mozzarella (massa integral)• Fruta: Manga• Suco de limão |



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRITIVA E SABOROSA!

