



ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL BAMBINO CAMPONÊS
BAIRRO HARMONIA - CANOAS, RS
Cardápio para crianças maiores de um ano
Período: JANEIRO DE 2014

Nutricionista Verônica K. Chincoli Haubert - CRN₂ 4112 *** Este cardápio está sujeito a alterações



Dia/Sem		REFEIÇÃO							
		Colação	ALMOÇO			LANCHE 1 (sugestão P/LANCHE DE CASA)			PRÉ-JANTA
6/1	2ª	fruta	Arroz lentilha	jardineira de frango, massa	sal: colorida	suco natural	fruta picada	sanduche	polenta c/ovo, salada
7/1	3ª	fruta	Arroz Feijão	carne moída ao molho c/legumes, pure de batata	sal: couve flor	iogurte	fruta picada	cuca de frutas	carreteiro, feijão, salada
8/1	4ª	fruta	Arroz Feijão	iscas de frango ao molho, polenta mole	sal: mista	suco de soja	fruta picada	biscoitos salgados	massa com frango e legumes
9/1	5ª	fruta	Arroz Feijão	massa colorida com moída e legumes	sal: brócolis	leite c/chocolate	fruta picada	pão de queijo	arroz colorido com moída e legumes
10/1	6ª	fruta	Feijão	risoto com legumes, ovo cozido picado	sal: primavera	LANCHE COLETIVO			
13/1	2ª	fruta	lentilha	arroz colorido, polenta com ovo	sal: colorida	suco natural	fruta picada	bisnaguinha	arroz, moída c/batata, lentilha, salada
14/1	3ª	fruta	Arroz Feijão	moela ao molho madeira, batata a vapor	sal: couve flor	iogurte	fruta picada	bolo caseiro	risoto, salada
15/1	4ª	fruta	Arroz Feijão	torta de polenta com moída e queijo	sal: mista	vitamina de frutas	fruta picada	bolachas sortidas	massa com moída e legumes
16/1	5ª	fruta	Arroz Feijão	frango desfiado ao molho, massa com legumes	sal: brócolis	leite c/chocolate	fruta picada	sanduche	arroz colorido com frango e legumes
17/1	6ª	fruta	Feijão	carreteiro especial, bolinho de arroz	sal: primavera	LANCHE COLETIVO			
20/1	2ª	fruta	Arroz lentilha	frango a primavera, massa	sal: colorida	suco natural	fruta picada	sanduche	polenta c/ovo, salada
21/1	3ª	fruta	Arroz Feijão	escondidinho de batata c/ carne moída e moranga	sal: beterraba	iogurte	fruta picada	cuca de maçã	carreteiro, feijão, salada
22/1	4ª	fruta	Arroz Feijão	frango desfiado c/legumes, polenta temperada	sal: mista	leite fermentado	fruta picada	bolachas doces	massa com frango e legumes
23/1	5ª	fruta	Arroz Feijão	massa a bolognesa com cenoura	sal: alface	leite c/chocolate	fruta picada	massinha doce	arroz colorido com moída e legumes
24/1	6ª	fruta	Feijão	risoto com moranga, ovo cozido picado	sal: primavera	LANCHE COLETIVO			
27/1	2ª	fruta	lentilha	arroz colorido, polenta com ovo	sal: colorida	suco natural	fruta picada	bisnaguinha	arroz, moída c/batata, lentilha, salada
28/1	3ª	fruta	Arroz Feijão	moela desfiada ao molho, pure de legumes	sal: couve flor	iogurte	fruta picada	bolo caseiro	risoto, salada
29/1	4ª	fruta	Arroz Feijão	carne moída com brócolis, polenta mole	sal: mista	vitamina de frutas	fruta picada	biscoito de polvilho	massa com moída e legumes
30/1	5ª	fruta	Arroz Feijão	frango desfiado com legumes, massa	sal: brócolis	leite c/chocolate	fruta picada	sanduche natural	arroz colorido com frango e legumes
31/1	6ª	fruta	Feijão	carreteiro com moranga, batata a vapor	sal: primavera	LANCHE COLETIVO			