



ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL BAMBINO CAMPONÊS

BAIRRO HARMONIA - CANOAS, RS

Cardápio para crianças maiores de um ano

Período: Outubro 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	
6/10	2ª	fruta	Arroz	carne moída c/abobrinha, lentilha c/legumes		sal: alface	suco natural	fruta picada	bolo caseiro	massinha especial	
7/10	3ª	fruta	Arroz	Feijão	frango ao molho, massa c/brócolis e milho		sal: beterraba	leite c/chocolate	fruta picada	bolachas sortidas	sopa de legumes
8/10	4ª	fruta	Arroz	Feijão	panqueca de moída com legumes		sal: couve flor	suco natural	fruta picada	pão c/requeijão	carreteiro, feijão
9/10	5ª	fruta		Feijão	risoto com moranga, bolinho de arroz c/couve		sal: repolho	iogurte	fruta picada	bolachas salgadas	sopa de feijão
10/10	6ª	fruta	Arroz	Feijão	estrogonofe, batata palha		sal: mista	LANCHE COLETIVO			
13/10	2ª	fruta	Arroz		frango desf. c/chuchu , lentilha com legumes		sal: repolho	suco natural	fruta picada	cuca de fruta	polenta c/ovo
14/10	3ª	fruta	Arroz	Feijão	carne moída ao molho c/cenoura, pure de batata		sal: alface	leite c/chocolate	fruta picada	bolachas sortidas	sopa de moranga
15/10	4ª	fruta	Arroz	Feijão	lasanha de frango c/massa de panqueca		sal: mista verde	suco natural	fruta picada	sanduíche	massa com molho
16/10	5ª	fruta		Feijão	carreteiro com legumes, ovo cozido picado		sal: beterraba	leite fermentado	fruta picada	biscoito de polvilho	sopa de legumes
17/10	6ª	fruta	Arroz	Feijão	fricassê de frango c/cenoura, massa		sal: colorida	LANCHE COLETIVO			
20/10	2ª	fruta	Arroz		carne moída com brócolis, lentilha c/legumes		sal: alface	suco natural	fruta picada	bolo caseiro	massinha especial
21/10	3ª	fruta	Arroz	Feijão	moela desfiada ao sugo, polenta mole		sal: beterraba	leite c/chocolate	fruta picada	bolachas sortidas	sopa de legumes
22/10	4ª	fruta	Arroz	Feijão	jardineira de frango, massa		sal: pepino	suco natural	fruta picada	pão c/mumu	carreteiro, feijão
23/10	5ª	fruta	Arroz	Feijão	escondidinho de c/batata c/atum e queijo		sal: cenoura	iogurte	fruta picada	cereal	sopa de feijão
24/10	6ª	fruta		Feijão	arroz colorido, iscas ao molho madeira c/legumes		sal: mista	LANCHE COLETIVO			
27/10	2ª	fruta	Arroz		iscas de frango aceboladas, lentilha c/legumes		sal: repolho	suco natural	fruta picada	cuca de fruta	massinha especial
28/10	3ª	fruta	Arroz	Feijão	almôndega ao molho c/aveia, massa alho e óleo		sal: vagem	leite c/chocolate	fruta picada	bolachas sortidas	sopa de legumes
29/10	4ª	fruta	Arroz	Feijão	frango ao forno c/batata, purê de moranga c/tv		sal: mista verde	suco natural	fruta picada	sanduíche	polenta c/molho
30/10	5ª	fruta	Arroz	Feijão	estrogonofe, batata palha		sal: beterraba	vitamina	fruta picada	pão de queijo	sopa de feijão
31/10	6ª	fruta		Feijão	risoto com legumes, bolinho de arroz		sal: colorida	LANCHE COLETIVO			