



ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL BAMBINO CAMPONÊS
BAIRRO HARMONIA - CANOAS, RS
Cardápio para crianças maiores de um ano
Período: NOVEMBRO DE 2013

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 |
| 4/11 | 2ª | fruta | Arroz | lentilha | frango desfiado com legumes, | sal: colorida | suco natural | fruta picada | bisnaguinha | polenta c/ovo, salada |
| 5/11 | 3ª | fruta | Arroz | Feijão | massa colorida com moída e legumes | sal: beterraba | iogurte | fruta picada | bolo caseiro | sopa de legumes |
| 6/11 | 4ª | fruta | Arroz | Feijão | nuggets de frango ao forno, batata ao molho | sal: mista | leite fermentado | fruta picada | bolachas sortidas | massa com moída e legumes |
| 7/11 | 5ª | fruta | | Feijão | carreteiro com moranga, ovo cozido picado | sal: alface | leite c/chocolate | fruta picada | pão de queijo | sopa de feijão |
| 8/11 | 6ª | fruta | Arroz | Feijão | frango ao forno com legumes | sal: primavera | LANCHE COLETIVO | | | |
| 11/11 | 2ª | fruta | | lentilha | arroz colorido, polenta mole com ovo | sal: especial | suco natural | fruta picada | sanduche | arroz, moída c/batata, lentilha, salada |
| 12/11 | 3ª | fruta | Arroz | Feijão | moela ao molho madeira, batata a vapor | sal: repolho | iogurte | fruta picada | bolachas sortidas | |
| 13/11 | 4ª | fruta | Arroz | Feijão | carne moída ao molho, massa alho e óleo | sal: a moda casa | leite fermentado | fruta picada | cuca de frutas | carreteiro, feijão, salada |
| 14/11 | 5ª | fruta | Arroz | Feijão | frango desfiado c/brócolis, pure de legumes | sal: couve flor | leite c/chocolate | fruta picada | bisnaguinha | sopa de massinha |
| 15/11 | 6ª | | FERIADO PROC. DA REPÚBLICA | | | | | | | |
| 18/11 | 2ª | fruta | Arroz | lentilha | jardineira de frango, | sal: colorida | suco natural | fruta picada | bolo caseiro | polenta c/ovo, salada |
| 19/11 | 3ª | fruta | Arroz | Feijão | massa colorida com moída e legumes | sal: beterraba | iogurte | fruta picada | bolachas sortidas | sopa de legumes |
| 20/11 | 4ª | fruta | Arroz | Feijão | frango ao molho refogado com batata | sal: mista | suco de soja | fruta picada | cuca de canela | massa com moída e legumes |
| 21/11 | 5ª | fruta | Arroz | Feijão | panqueca de moída com legumes | sal: alface | leite c/chocolate | fruta picada | pão de queijo | sopa de feijão |
| 22/11 | 6ª | fruta | | Feijão | risoto com espinafre, bolinho de arroz | sal: primavera | LANCHE COLETIVO | | | |
| 25/11 | 2ª | fruta | | lentilha | arroz colorido, polenta mole com ovo | sal: especial | suco natural | fruta picada | bisnaguinha | arroz, moída c/batata, lentilha, salada |
| 26/11 | 3ª | fruta | Arroz | Feijão | moela ao molho madeira com legumes | sal: repolho | iogurte | fruta picada | bolo caseiro | sopa de legumes |
| 27/11 | 4ª | fruta | Arroz | Feijão | carne moída com cenoura, massa | sal: a moda casa | leite fermentado | fruta picada | biscoito salgado | carreteiro, feijão, salada |
| 28/11 | 5ª | fruta | Arroz | Feijão | iscas de frango aceboladas, pure amarelinho | sal: couve flor | leite c/chocolate | fruta picada | bolachas sortidas | sopa de massinha |
| 29/11 | 6ª | fruta | | Feijão | carreteiro com moranga, ovo cozido picado | sal: mista | LANCHE COLETIVO | | | |