***Índice:***

***Sugestões* de cardápio infantil para crianças de 2 a 3 anos\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

###### **Sugestões de cardápio infantil para crianças de 4 a 6 anos**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Sugestões* de cardápio infantil para crianças de 2 a 3 anos:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias da semana** | Refeições | | | | | |
| **7:00**  **Café da Manhã** | **10:00**  **Lanche da Manhã** | **12:00**  **Almoço** | **15:00**  **Lanche da Tarde** | **18:00**  **Jantar** | **21:00**  **Ceia** |
| ***Segunda-feira*** | **Composto lácteo batido com abacate**  **Pão de leite com creme de ricota** | **Maçã** | **Salada de mandioca com hortelã salpicada e alface roxa**  **Arroz branco e feijão preto cozido**  **Tiras de frango grelhado**  **Brócolis ao creme** | **Chá de frutas diversas com camomila**  **Biscoito “cream cracker” com queijo branco** | **Salada de agrião**  **Macarrão integral ao molho bolonhesa (molho de tomate natural com carne moída)** | **Composto lácteo** |
| ***Terça-feira*** | **Suco de melancia (natural)**  **Torrada tradicional com creme de queijo branco** | **Banana** | **Salada de chicória**  **Arroz “colorido” (com cenoura ralada)**  **Bife grelhado**  **Batata assada cortada em meia lua com alecrim** | **Suco de kiwi e melão com água de coco**  **Pão Frances com queijo cottage** | **Salada de tomate**  **Sopa de feijão com frango e legumes e pão (para acompanhamento)** | **Composto lácteo** |
| ***Quarta-feira*** | **Composto lácteo**  **Biscoito de leite**  **Ameixa vermelha** | **Pera** | **Salada de chuchu e mostarda**  **Arroz integral e feijão carioca cozido**  **Almôndega de pescadinha**  **Purê de cará com cebolinha** | **Smoothie de iogurte natural com maracujá e manga**  **Biscoito de cacau e cereais** | **Salada de alface lisa**  **Arroz “jardineira” ao forno (com legumes)**  **Ovos mexidos cremosos** | **Composto lácteo** |
| ***Quinta-feira*** | **Suco de abacaxi (natural)**  **Pão de forma integral com requeijão** | **Cenoura baby** | **Salada de catalonha**  **Arroz “primavera” (com legumes variados e picados em cubos pequenos)**  **Carne louca**  **Chips de mandioquinha assada cortada em rodelas (finas) com queijo branco e orégano** | **Iogurte sabor salada de frutas**  **Bolo nutritivo de maçã** | **Salada de beterraba**  **Risotinho de frango com ervilha fresca** | **Composto lácteo** |
| **Sexta-feira** | **Vitamina de composto lácteo com frutas diversas**  **Biscoito de aveia e mel** | **Morango** | **Salada de almeirão**  **Arroz branco e feijão fradinho cozido**  **Nuggets caseiro de frango com abobrinha**  **Farofa rica (reaproveitamento integral das hortaliças)** | **Suco de laranja (natural)**  **Pão Frances integral com queijo mussarela e peito de peru light** | **Salada de repolho branco**  **Pizza integral com atum (fresco ou conservado em água), queijo ricota, tomate baby e orégano** | **Composto lácteo** |

###### **Sugestões de cardápio infantil para crianças de 4 a 6 anos**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias da semana** | Refeições | | | | | |
| **7:00**  **Café da Manhã** | **10:00**  **Lanche da Manhã** | **12:00**  **Almoço** | **15:00**  **Lanche da Tarde** | **18:00**  **Jantar** | **21:00**  **Ceia** |
| ***Segunda-feira*** | **Leite integral batido com chocolate em pó (50% cacau) e abacate Pão de leite com queijo cottage** | **Maçã** | **Salada de mandioca com hortelã salpicada e alface roxa**  **Arroz branco e feijão preto cozido**  **Tiras de frango grelhado**  **Brócolis ao creme**  **Uva rubi** | **Chá de frutas diversas com camomila**  **Biscoito “cream cracker” com creme de ricota** | **Salada de chuchu e agrião**  **Macarrão integral ao molho bolonhesa (molho de tomate natural com carne moída)** | **Iogurte sabor frutas vermelhas**  **Biscoito maisena** |
| ***Terça-feira*** | **Suco de melancia (natural)**  **Torrada tradicional com ricota (esfareladinha e pode temperar om orégano** | **Banana** | **Salada de chicória**  **Arroz “colorido” (com cenoura ralada)**  **Bife grelhado**  **Batata assada cortada em meia lua com alecrim**  **Mamão** | **Suco de kiwi e melão com água de coco**  **Pão Frances com queijo cottage** | **Salada de tomate e couve**  **Sopa de feijão com frango e legumes e pão (para acompanhamento)** | **Leite integral**  **Rosquinha de coco** |
| ***Quarta-feira*** | **Leite integral com açúcar mascavo**  **Biscoito de leite**  **Ameixa vermelha** | **Pera** | **Salada de chuchu e mostarda**  **Arroz integral e feijão carioca cozido**  **Almôndega de pescadinha**  **Purê de cará com cebolinha**  **Salada de frutas crocante (com granola triturada)** | **Smoothie de iogurte natural com maracujá e manga**  **Biscoito de cacau e cereais** | **Salada de pepino e alface lisa**  **Arroz “jardineira” ao forno (com legumes)**  **Ovos mexidos cremosos** | **Suco de maracujá**  **“Lanchinho” de biscoito “água e sal” com creme de ricota** |
| ***Quinta-feira*** | **Suco de abacaxi (natural)**  **Pão de forma integral com requeijão** | **Cenoura baby** | **Salada de catalonha**  **Arroz “primavera” (com legumes variados e picados em cubos pequenos)**  **Carne louca**  **Chips de mandioquinha assada cortada em rodelas (finas) com queijo branco e orégano**  **Caqui** | **Iogurte sabor salada de frutas**  **Bolo nutritivo de maçã** | **Salada de beterraba e espinafre**  **Risotinho de frango com ervilha fresca** | **Leite integral com chocolate em pó (50% cacau)**  **Mini cookie integral** |
| **Sexta-feira** | **Vitamina de leite integral com frutas diversas**  **Biscoito de aveia e mel** | **Morango** | **Salada de almeirão**  **Arroz branco e feijão fradinho cozido**  **Nuggets caseiro de frango com abobrinha**  **Farofa rica (reaproveitamento integral das hortaliças)**  **Melão** | **Suco de laranja (natural)**  **Pão Frances integral com queijo mussarela e peito de peru light** | **Salada de repolho branco e rabanete**  **Pizza integral com atum (fresco ou conservado em água), queijo ricota, tomate baby e orégano** | **Leite integral com açúcar mascavo**  **Biscoito integral salgado** |

https://www.mamaepratica.com.br/2015/08/20/cardapioinfantil/