

# CARDÁPIO BERÇÁRIO I (6 MESES À 1 ANO)

11 A 15 DE MARÇO

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Lanche da Manhã</b>	Panqueca de cacau com uvas passas Laranja Água	Pão de beijo Mamão Água	Waffle de coco com chia Abacaxi Água	Crepioca com manteiga de coco Uva Água	Bolo de laranja integral Pêra Água
	Alérgicos: Panqueca de cacau versão sem ovo com chia	Alérgicos: Pão de beijo sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Waffle de coco com chia, sem ovos e banana	Alérgicos: Tapioca com manteiga de coco	Alérgicos: Bolo de laranja integral sem ovos com chia hidratada
<b>Almoço</b>	Arroz e feijão preto Carne de panela Cenoura no vapor Salada de tomate Água e fruta	Arroz integral e feijão Nuggets caseiro de frango com cenoura Brócolis no azeite Salada de abóbora Água e fruta	Arroz e feijão preto Carne refogada com cebola roxa e coentro Polenta cremosa Espinafre refogado Água e fruta	Arroz integral e feijão Frango desfiado com tomate Vagem refogada Salada de beterraba cozida Água e fruta	Arroz e feijão preto Peixe assado com tomate Quiabo refogado Chicória ao alho Água e fruta
					Alérgicos: Carne desfiada
<b>Lanche da Tarde</b>	Torta de frango com sementes de linhaça dourada Melancia Água	Brownie saudável Melão Água	Cookie de banana com uva passa Manga Água	Cupcake de prestígio Maçã cozida Água	Biscoito de arroz integral Ovinhos cozidos Tomate grape Banana Água
	Alérgicos: Torta de frango sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Cupcake de cacau sem ovos e banana, com chia hidratada, uva passa e maçã	Alérgicos: Cookie de cacau sem banana	Alérgicos: Cupcake de prestígio sem ovos com chia hidratada	Alérgicos: Biscoito de arroz com patê de frango com abacate
<b>Jantar</b>	Arroz integral e feijão preto Escondidinho de frango Beterraba refogada Couve no vapor Água e fruta	Arroz e feijão Filé de peixe assado Abobrinha refogada com milho Farofinha de quinoa Água e fruta	Sopa de letrinhas com brócolis, chicória, batata e cubos de carne Água e fruta	Arroz e feijão Carne cozida Purê de inhame e batata Salada de chuchu com cenoura e cheiro verde Água e fruta	Arroz integral e feijão Frango refogado com cúrcuma Abobora cabotian salteada Acelga refogada Água e fruta
		Alérgicos: Carne refogada			

*Cardápio sujeito a alterações devido a qualidade do produto e/ou disponibilidade do fornecedor.  
O cardápio é adaptado, segundo as recomendações para cada idade, da Sociedade Brasileira de Pediatria  
(Até 1 ano, isento de sucos e sal e até 2 anos livre de açúcar, mel e derivados).*

*Ana Caroline Guimarães – Nutricionista – CRN 3: 40899*

 Rua Pandiá Calógeras, nº 205 - Jardim Esplanada - CEP 12.242-710  
 (12) 3922.0063  informacoes@escolaopcaokids.com.br  
 CNPJ 09.305837/0001-13

